КУЛИНАРНАЯ КНИГА
православных постов и праздников
РИПОЛ КЛАССИК

SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

В жизни современных русских людей отчетливо проявляется тенденция к возрождению православной культуры. Немаловажной ее составляющей, как известно, является кухня. Эта книга знакомит читателей с материальными и духовными аспектами православной трапезы. В ней собраны разнообразные, в том числе забытые рецепты постных и праздничных блюд. Кроме того, из книги вы узнаете о традициях и обычаях, связанных с православными праздниками и постами.


- Елена Львовна Исаева
  - Введение
    - 
  - Глава 1. Православные праздники
    - 
    - Двунадесятые преходящие праздники
      - 
      - Пасха – Светлое Воскресение Христово
        - 
      - Вербное воскресенье: Вход Господень во Иерусалим
        - 
      - Вознесение Господне
        - 
      - День Святой Троицы. Пятидесятница
        - 
    - Двунадесятые непреходящие праздники
      - 
      - Рождество Христово
        - 
      - Богоявление. Крещение Господне
        - 
      - Сретение Господне
        - 
      - Благовещение Пресвятой Богородицы
        - 
      - Преображение Господне
        - 
      - Успение Божией Матери
        - 
      - Рождество Пресвятой Богородицы
        - 

- Воздвижение Честного и Животворящего Креста Господня
- Введение во храм Пресвятой Богородицы
- Великие праздники
- Обрезание Господне
- Рождество Иоанна Предтечи
- День святых первоверховных апостолов Петра и Павла
- Усекновение главы Иоанна Предтечи
- Покров Пресвятой Богородицы
- Средние, малые и престольные праздники
- День памяти святителя Николая Чудотворца, архиепископа Мир Ликийских
- День памяти трех святителей: Василия Великого, Григория Богослова и Иоанна Златоуста
- День памяти святых равноапостольных Кирилла и Мефодия, учителей словенских

○ Глава 2. Православные посты
- Многодневные посты
- Традиции христианства
- Тайны православной кухни

○ Глава 3. Мясоед. Рождественские каникулы и Пасхальные затеи
- Борщ красный
- Боярский борщ

- Суп грибной с мясом
- «Уха «белая из курицы
- Рулет московский
- Пасхальная ветчина
- Печеный окорок
- Свиной студень под острым соусом
- Паштет из свинины и говядины
- Говядина заливная
- Свиное филе в луковой рубашке
- Баранина с чесноком и розмарином
- Баранина на косточке
- Молочный поросенок с хреном
- Фаршированная индейка
- Заяц в сметане
- Свинина с горчицей
- Гусь с картофелем
- Курица с белыми грибами
- Свиные рулетики с черносливом
- Мясо с майораном
- Утка с белым вином и лимонным соком
- Телячий окорок
- Буженина в тесте

- Пампушки
- Рулет с маком
- Пирог медовый
- Пирог со свининой
- Пирог яблочный слоеный
- Ватрушки с грибами и мясом
- Троицкий пирог
- Пирог из картофеля
- Пирог шпинатный
- Кух праздничный
- Каравай сладкий
- Медовые коврижки
- Ржаные пряники
- Троицкие коржи
- Пасхальные пирожки
- Жаворонки
- Кулич
- Простой кулич
- Заварной кулич
- Кулич из бездрожжевого теста
- Шоколадный кулич
- Морковный кулич

- Домашний кулич
- Пасхальная коса
- Пасхальный венок
- Пасхальные гнездышки
- Пасхальная баба
- Праздничная баба
- Кружевная баба
- Простая пасха
- Обыкновенная пасха
- Шоколадная пасха
- Пасха без масла
- Пасха без яиц
- Заварная пасха
- Пасха с шафраном
- Творожный торт
- Яйца
  - Яйца красные
  - Яйца «Мраморные»
  - Яйца двухцветные
  - Яйца в стиле ретро
  - Яйца-желе
  - Яйца с маслинами

- Яйца рубленые с чесноком
- Яйца в хлебе
- Омлет с грибами

○ Глава 4. Рыбные лакомства Петрова поста

- Салат из сельдерея и минтая
- Рыбный салат с летними овощами и картофелем
- Салат из хека и картофеля
- Салат из квашеной капусты и сайды
- Салат из моркови и морской рыбы
- Салат из рыбы с рисом
- Салат с капустой из речного сома
- Салат с картофелем и жареной треской
- Салат из моркови и жареной камбалы
- Салат из рыбы и огурцов
- Весенний салат с креветками
- Салат из картофеля и креветок
- Салат с летними овощами и креветками
- Салат с раками
- Салат из цветной капусты и крабовых палочек
- Салат с копченой скумбрией
- Салат с грибами, картофелем и соленой сардинеллой
- Салат из летних овощей и копченой сельди

- Сельдь «под шубой»
- Салат из риса и копченой сельди
- Салат из редьки и кальмаров
- Салат из картофеля и кальмаров
- Салат из квашеной капусты и кальмаров
- Салат из маринованного лука и кальмаров
- Салат из картофеля и консервированной сайры
- Заливной судак
- Ботвинья
- Уха из речной рыбы
- Уха из морской рыбы
- Рыбная солянка
- Калья
- Карп, запеченный в сковороде
- Карпы во фритюре
- Речной окунь с картофелем
- Фаршированная щука
- Судаки во фритюре
- Лещ по-волжски
- Рыбные зразы с грибами
- Хек под маринадом
- Камбала с красным вином

- Рыбные биточки с белым вином
- Сельдь в картофеле
- Томаты, фаршированные креветками
- Камбала, запеченная с рисом
- Рыба из духовки
- Минтай, запеченный с картофелем
- Пирог сибирский с рыбой
- Пирог с рыбой и капустой
- Кулебяка с рыбой
- Кулебяка с овощами и рыбой

○ Глава 5. Масленица. Сырная неделя

- Блины со сгущенным молоком
- Блины манные
- Сдобные блины

# Елена Львовна Исаева
# Кулинарная книга православных постов и праздников

# Введение

Традиции православной кухни складывались веками. Столетиями верующие христиане садились за стол с молитвой, благословляя «ястие и питие» и благодаря Бога за Его щедроты. Однако в начале прошлого века ситуация резко изменилась: вместе с пропагандой безбожия христианские посты объявили вредными для здоровья, а традиционные праздничные блюда упростили до общепитовского уровня.

Сегодня отношение к православию в России резко изменилось. Вместе с восстановлением старых храмов и постройкой новых возрождаются и православные традиции. Уже в календаре стали «красными» Рождество и Пасха, люди стали проявлять интерес к таким сокровенным таинствам, как крещение, исповедь и венчание. Осталось только вспомнить забытые рецепты приготовления праздничных и постных блюд.

И именно на страницах этой книги, кроме описания самых главных праздников и многодневных постов, мы откроем для вас секреты православной кухни, многообразие ее вкусов и тайны приготовления забытых христианских блюд. И пусть некоторые до сих пор сомневаются в пользе православных постов, но мы-то наверняка знаем, что пост – это не «голодное прозябание», а время, помогающее нам возродиться как духовно, так и физически. А кроме того, как можно остаться голодным, если в пост Церковь разрешает вкушать грибы, фасоль, всевозможные овощи, фрукты, крупы, хлеб, макаронные изделия, мед, варенье и т. п.?

Что касается праздников, то каждый из них привносит в меню православного человека свои прелести. Например, чего только стоит рождественский гусь или пасхальные куличи, троичные пироги или рыбные лакомства Вербного воскресенья! Кроме того, чередование мясоеда и воздержания проверено веками, поэтому, питаясь соответственно пожеланиям Церкви, вы убережете себя и своих близких как от переедания, так и от неоправданного истощения, разнообразите семейное меню новыми блюдами, богатыми витаминами и микроэлементами, а также сможете удивить гостей «эксклюзивными» блюдами – вергунами, розанами, хворостом, пасхальными венками и косами.

Но быт православного христианина заключается не только в правильном питании. Непоследнее место в жизни верующих занимают молитвы, которые мы приводим в конце описания каждого праздника. Существуют особые молитвы перед и после вкушения пищи, способствующие настрою человека именно на

вкушение, а не на просто поглощение пищи. Ведь недаром во всех православных монастырях во время трапезы было принято читать вслух жития святых и поучения Отцов Церкви, что давало пищу и разуму.

Вообще, годовой круг православных праздников способствует крепости веры и духовному росту христианина. Об этом писал еще святитель Григорий Богослов, считавший, что «празднование духовное» намного выше празднования телесного. Он говорил: «Празднуем мы, как удобно Духу, а Ему угодно, чтобы мы говорили или делали что-либо подобающее», то есть праздновать духовно – значит украшать свою душу добродетелями.

Христианские праздники вовсе не заканчиваются служением в храме. Праздник продолжается и дома, где должны иметь место и благодарственные молитвы, и славословия, и прочие благие действия, приводящие сердце и ум к Божиему престолу.

Тогда и православная трапеза предстанет перед нами как священнодействие, и только в этом случае вам будет не все равно, что вкушать и как вкушать.

### *Молитва перед вкушением пищи*

Отче наш, Иже еси на небесех! Да святится имя Твое, да приидет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого. Очи всех на Тя, Господи, уповают, и Ты даеши им пищу во благовремении, отверзаеши Ты щедрую руку Твою и исполнявши всякое животное благоволения.

### *Молитва после вкушения пищи*

Благодарим Тя, Христе Боже наш, яко насытил еси нас земных Твоих благ; не лиши нас и Небесного Твоего Царствия, но яко посреде учеников Твоих пришел еси, Спасе, мир даяй им, прииди к нам и спаси нас.

### *Тайная молитва для неумеренных в питании (перед вкушением пищи)*

Также молю Тебя, Господи, избави мя от пресыщения, сластолюбия и даруй мне в мире душевном с благоговением

принимать щедрые дары Твои, да вкушая их, получу укрепление сил моих душевных и телесных для служения Тебе, Господи, в немногий остаток моей жизни на земле.

# Глава 1. Православные праздники

В наши дни православные праздники очень много значат как для Русской церкви вообще, так и для каждого христианина в отдельности. Главные из них посвящены воспоминаниям о жизни Иисуса Христа, Божией Матери и апостолов, менее значительные и пышные – памяти Божиих угодников, мучеников и святителей, которые при жизни были примером служения Всевышнему. Православная церковь чтит и некоторые ветхозаветные даты, а также события, имевшие только местное значение.

Самый большой праздник в церковном календаре – это, конечно же, Пасха, Светлое Воскресение Христово, целиком посвященное воспоминанию об этом удивительном событии. Ровно через сорок дней после Пасхи Православная церковь празднует память еще об одном чудесном событии – Вознесении Христа на небо. Завершает пасхалию Троица, которая является днем воспоминаний о сошествии Святого Духа на Христовых учеников – апостолов.

Кроме уже перечисленных дат, Церковь особо торжественно отмечает Рождество Христово, Богоявление (Крещение) и Сретение младенца Христа и старца Симеона. С особой нежностью верующие чтят памятные даты, связанные с событиями из жизни Божией Матери – Рождество Приснодевы, Благовещение, Введение, Успение и другие.

Памятные церковные даты отмечают в дни кончины мучеников, потому что во время становления христианства верующие пережили множество гонений от правителей разных стран. Особенно тяжелым было время правления римских императоров Максимиана Галерия и Диоклетиана (302–311). В те годы и появилось множество мучеников за веру, чьи тяготы и страдания до нынешних дней служат нам примером. Дни кончины мучеников Церковь отмечает каждый год, прославляя их в особых песнопениях.

Гонения и казни в начале становления христианства не были препятствием, а, напротив, способствовали распространению и укреплению веры. А когда к власти пришел Константин Великий, все граждане Римской империи получили право исповедовать любую религию (Миланский эдикт). Мученики за веру отошли в прошлое, и теперь к лику святых начали причислять Отцов и Учителей восточной Церкви, прославившихся богословскими сочинениями, и особым благочестием. Со временем события, связанные с жизнью святых, были включены в годичный круг церковных служб и собраны в особые богослужебные книги –

минеи.

Праздники в Православной церкви всегда считали мероприятиями душеспасительными и весьма полезными, поэтому старались проводить их в атмосфере особой торжественности. Например, в древности по праздникам обязательно причащались Святых Таин. Церковные праздники имели влияние и на обыденную жизнь христиан, так как в праздничные дни миряне отдыхали от повседневных трудов, но при этом старательно избегали шумных увеселений: воспоминание церковных событий не всегда давало повод для веселья, поэтому у христиан вошло в традицию вершить по праздникам благотворительные дела.

В IV–VI веках в Византии были изданы более совершенные законы о церковных праздниках. Например, святость их не позволялось осквернять посещением театральных или цирковых представлений, судебными тяжбами и выполнением общественных обязанностей. Император Константин Великий запретил по воскресным дням даже торговлю. В наши дни Русская православная церковь по великим праздникам также освобождает паству от вседневных трудов. А чтобы праздник стал еще торжественнее, в каждый подобный день принято проводить особые обряды и готовить блюда, соответствующие характеру праздника.

Самый древний и самый чтимый праздник – еженедельное воскресенье, которое отмечают в честь Воскресения Христова. Еще в «Посланиях» апостола Павла есть свидетельства о том, что последователи и ученики Христа по воскресным дням собирались для богослужений и раздачи нуждающимся милостыни (1 Кор. 10, 2; Деян. 20, 7). Позднее первые апостольские службы легли в основу современной литургии, обязательной для любого праздника.

На Русь христианская вера прибыла из Греции вместе с уставом и порядками греческой церковной жизни. Церковные книги также были греческими переводами, и даже те праздники, которые отмечали в Византии, автоматически перенесли на новую почву. Постепенно на Руси тоже появились мученики и святые подвижники, в память которых Церковь установила особые дни. Это прежде всего святые равноапостольные Владимир и Ольга, святитель Серафим Саровский, святитель Сергий Радонежский и многие другие. Особо чтимыми считаются и даты явления Божией Матери в городе Казани.

За прошедшее тысячелетие перечень православных праздников пополнился за счет местных святых и подвижников. Это явление возникло во времена раздробленности Российского

государства, когда каждая епархия хотела канонизировать какого-либо местного святого.

В результате в минеях появилось множество «малых» праздников – дней поминовения ростовских, черниговских, муромских, владимирских и прочих святых.

# Двунадесятые преходящие праздники

В зависимости от характера воспоминаний и смысловой нагрузки все существующие православные праздники принято подразделять на несколько категорий. Главными считаются праздники, установленные в память о событиях из жизни Иисуса Христа и Божией Матери. К числу особо чтимых относят также праздники, посвященные иконам Приснодевы и воспоминаниям о жизни Божиих угодников и святых мучеников. Особо важные даты предваряются многодневными постами.

В зависимости от значительности событий праздничный день может быть «окаймлен» предпразднеством и попразднеством – днями, когда верующие обязаны подготовиться к восприятию данных событий. Проще говоря, чем более важны для Церкви события праздника, тем пышнее и торжественнее его отмечают. Малые же и местные праздники отмечают либо более скромно, либо только в определенных храмах или епархиях. Это прежде всего престольные праздники и дни чествования местных святых.

Относительно календаря православные праздники подразделяют на непреходящие и преходящие: первые приурочены к определенной дате, вторые вычисляют вместе с датой празднования Пасхи. Это Вход Господень во Иерусалим, Вознесение и Пятидесятница (Троица). Преходящи также недели Великого поста, в том числе и Страстная седмица. Главным непреходящим праздником года является Рождество Христово.

Но прежде чем посмотреть в церковный календарь, нужно помнить, что любые церковные даты принято отмечать по юлианскому календарю, поэтому во многих современных церковных календарях указывают две даты праздника: по старому и по новому стилю.

## Пасха – Светлое Воскресение Христово

Самым главным христианским праздником считается Светлое Воскресение Христово – Пасха. В новозаветной Церкви Пасха занимает главенствующие место среди преходящих двунадесятых праздников, так как в пасхальных событиях заключено все, на чем базируется христианское учение. Воскресение Спасителя для всех христиан означает победу человека над законами смерти.

Кровь Иисуса, пролитая во время крестных мучений, смыла первородный грех, а значит, и следующее за ним наказание. Любая человеческая победа меркнет перед этой величайшей из побед: торжеством жизни и попранием смерти. Поэтому

христиане называют Пасху Праздником праздников и Торжеством торжеств.

В основу христианской Пасхи легли следующие события. В первый день недели рано утром жены-мироносицы пошли ко гробу Спасителя, чтобы помазать тело благовониями. Но огромный камень, закрывавший вход в гробницу, был отвален, и сидящий на нем ангел сказал женщинам, что Иисус воскрес. После этого Спаситель явился Марии Магдалене и отправил женщину к апостолам сказать, что предсказание пророков сбылось.

Женщина побежала к Христовым ученикам, принесла им радостную весть и передала слова Воскресшего о том, что Он встретит их в Галилее. До Своей казни Христос не раз говорил апостолам о будущих событиях, однако сообщение Марии повергло учеников в благоговейный трепет. Вера в Царствие Небесное, обещанное Иисусом, вновь возродилась в их душах. Но Воскресение Христово вызывало радость далеко не у каждого: фарисеи и первосвященники иудейские велели своим подданным распространить слухи о пропаже тела.

Но, несмотря на слухи и тяжкие испытания, которые выпали на долю верующих, новозаветная Пасха все же стала средоточием христианского учения. Мученическая смерть Спасителя искупила грехи человечества и открыла ему путь к светлому будущему. С первых дней христианства апостолы установили празднование Пасхи, которую в память о крестной казни Иисуса предваряла Страстная седмица. В наши дни им предшествует Великий пост, продолжающийся в течение сорока дней.

Долгое время не стихали споры о точной дате празднования памяти об описанных событиях, пока I Вселенский собор в Никее (325) не принял постановление о праздновании Пасхи в первое воскресение, наступающее после первого весеннего полнолуния и весеннего равноденствия. В разные годы праздник может приходиться на дни от 21 марта до 24 апреля (старый стиль).

В канун Пасхи служба начинается в одиннадцать часов вечера. Сначала служат полунощницу Великой субботы, затем звучит благовест и начинается крестный ход. Во главе со священнослужителями верующие выходят из храма со свечами в руках, и, пока крестный ход движется вокруг храма, благовест сменяет праздничный перезвон всех колоколов. Когда процессия снова подходит к дверям храма, которые, будучи закрытыми, олицетворяют гроб Спасителя, перезвон прекращается. Звучит тропарь праздника, и двери храма открываются. В этот момент священник возглашает: «Христос воскресе!», а верующие хором отвечают ему: «Воистину воскресе!». Такими возгласами и

начинается утреня Пасхи.

Во время пасхальной литургии по традиции читают Евангелие от Иоанна, первую главу, которая звучит на разных языках – тех, на которых изъясняются христиане в разных странах мира, – русском, английском, немецком, греческом и т. д. Особую торжественность службе придают благозвучные песнопения и праздничный перезвон колоколов. В конце пасхальной литургии освящают артос – огромных размеров просфоры, своей формой напоминающие кулич. В течение всей Пасхальной недели артос находится рядом с царскими вратами. После литургии в следующую субботу служат особый чин – чин раздробления артоса, и кусочки его раздают молящимся.

После окончания пасхальной литургии пост заканчивается и верующие могут угоститься кусочком освященного кулича или пасхи, крашеным яичком, мясным пирогом и пр. На первой неделе Пасхи (Светлая седмица) принято раздавать пищу голодным и помогать сирым и убогим. Верующие христиане ходят в гости к своим родственникам, обмениваются троекратными поцелуями и пасхальными возгласами: «Христос воскресе!» – «Воистину воскресе!». На Пасху принято также меняться крашеными яйцами. Этот ритуал совершают в память о приезде Марии Магдалены к императору Рима Тиберию.

Согласно преданию, Мария первая принесла Тиберию весть о Воскресении Христа и в качестве подарка протянула ему древний символ жизни – яйцо. Однако Тиберий не поверил вестнице и сказал, что убедится в правдивости ее слов, если подаренное ему яйцо покраснеет. И тотчас яйцо изменило цвет. После этого события красные, то есть крашеные, яйца стали одним из непременных атрибутов Пасхи.

**Стихира, глас 6**

Воскресение Твое, Христе Спасе, Ангели поют на небесех, и нас на земли сподоби чистым сердцем Тебе славити.

**Тропарь, глас 5**

Христос воскресе из мертвых, смертию смерть поправ и сущим во гробех живот даровав.

**Кондак, глас 8**

Аще и во гроб снизшел еси, Безсмертне, но адову разрушил если силу, и воскресл еси, яко Победитель, Христе Боже, женам мироносицам вещавый: радуйтеся! И Твоим апостолам мир даруяй, падшим подаяй воскресение.

Воскресение Христово видевшее, поклонимся Святому Господу Иисусу, единому безгрешному, Кресту Твоему покланяемся, Христе, и святое воскресение Твое поем и славим: Ты бое си Бог наш, разве Тебе иного не знаем, имя Твое именуем. Приидите, вси верни, поклонимся святому Христову воскресению; се бо прииде Крестом радость всему миру; всегда благословяще Господа, поем воскресение Его, распятие бо претерпев, смертию смерть разруши.

## Вербное воскресенье: Вход Господень во Иерусалим

Вход Господень во Иерусалим, или попросту Вербное воскресенье, – один из самых главных двунадесятых праздников, которые принято отмечать в Русской православной церкви. Первые упоминания об этом торжестве можно встретить в письменных источниках III века. Этот праздник важен и для христианского учения, так как приход Спасителя в город, власти которого были настроены к нему особенно враждебно, означает то, что крестные муки и смерть Христа были вольными.

Время празднования Вербного воскресенья зависит от времени наступления Пасхи: Вход Господень во Иерусалим отмечают за неделю до Светлого Воскресения Христова, о событиях этого дня повествуют все четыре евангелиста, что также подтверждает его значимость.

Чтобы утвердить народ в вере, что Иисус Христос и есть ожидаемый Спаситель, за день до Страстной седмицы и за неделю до Воскресения Иисус в сопровождении апостолов отправился в Иерусалим. По дороге в город Учитель послал Иоанна и Петра в селение, указав им место, где можно будет отыскать молодого осленка. Ученики вскоре привели Иисусу осленка, которого тотчас покрыли одеждами. Спаситель сел на него и, сопровождаемый толпой народа, торжественно въехал в город.

На Его пути одни люди стали стелить свои одежды, другие, срезав ветви пальм, размахивали ими и приветствовали Иисуса словами: «Осанна в вышних! Благословен Грядый во имя Господне!», потому что уверовали в то, что Христос – предсказанный пророками Спаситель и Царь народа Израиля.

Когда Учитель вошел в иерусалимский храм, то изгнал из него меновщиков и торговцев со словами: «Дом Мой домом молитвы наречется, а вы сделали его вертепом разбойников» (Мф. 21,13). Народ же с восхищением слушал слова Спасителя. Ко Христу приступили больные, увечные и хромые, Он исцелял их, а дети в это время пели Ему хвалу. Затем Иисус покинул храм и

ушел с апостолами в Вифанию.

С вайями, или пальмовыми ветвями, в древности принято было встречать победителей, от этого произошло другое название праздника: Неделя ваий. В России же, где пальмы не растут, праздник получил свое третье название – Вербное воскресенье – в честь единственного растения, расцветающего в эту суровую пору. Вербным воскресеньем труды и тяготы Великого поста заканчиваются и начинаются события, называемые Страстной седмицей. А освященные на праздничной литургии веточки вербы верующие хранят дома у икон до следующего года.

Что касается праздничного стола, то Вербное воскресенье – праздник постный. В этот день разрешается есть рыбные и овощные блюда с растительным маслом. А накануне праздника, в Лазареву субботу, после вечерни можно вкусить немного рыбной икры.

**Тропарь, глас 1**

Общее воскресение прежде Твоея страсти уверяя, из мертвых воздвигл еси Лазаря, Христе Боже. Темже и мы, яко отроцы победы знамения носяще, Тебе победителю смерти вопием: осанна в вышних, благословен грядый во имя Господне.

**Ин тропарь, глас 4**

Спогребшеся Тебе крещением, Христе Боже наш, безсмертныя жизни сподобихомся воскресением Твоим, и воспевающе зовем: осанна в вышних, благословен грядый во имя Господне.

**Кондак, глас 6**

На престоле на небеси, на жребяти на земли носимый, Христе Боже, Ангелов хваление и детей воспевание приял еси зовущих Ти: благословен еси, грядый Адама воззвати.

## Вознесение Господне

Вознесение Господне отмечают в сороковой день по Пасхе. Обычно этот праздник выпадает на четверг шестой недели пасхалии. Относительно Вознесения церковные традиции восходят еще к апостольским временам: события, связанные с Вознесением, знаменуют окончание земной деятельности Иисуса Христа и начало Его духовного пребывания в лоне Церкви. После Своего Воскресения Спаситель являлся апостолам в течение сорока дней, утверждая их в вере и наставляя на путь истины. Он

учил избранных, как им должно действовать после Его Вознесения на небеса.

На сороковой день по Пасхе апостолы собрались в одном иерусалимском доме, где Иисус явился им и убеждал идти на проповедь Евангелия во все концы вселенной. Кроме напутствий, Спаситель рассказал Своим ученикам о силе веры: «Уверовавших же будут сопровождать сии знамения: именем Моим будут изгонять бесов; будут говорить новыми языками; будут брать змей; и если что смертоносное выпьют, не повредит им; возложат руки на больных и те будут здоровы» (Мк., 16, 17–18).

Затем Иисус пообещал апостолам ниспослать на них Святого Духа, которого они должны дождаться в Иерусалиме. Он сказал: «И Я пошлю обетование Отца Моего на вас; вы же оставайтесь в городе Иерусалиме, пока не облечетесь силою свыше» (Лк. 24, 49). Затем, беседуя со Своими учениками, Спаситель вывел их из города, благословил и стал понемногу отдаляться от земли, возносясь на небо. Ученики поклонились Ему и с несказанной радостью вернулись в столицу.

Что касается более приземленных вещей, а именно кухни, то в праздник Вознесения Господня Церковь позволяет вкушать любую пищу, как постную, так и скоромную.

**Тропарь, глас 4**

Вознеслся еси во славе, Христе Боже наш, радость сотворивый учеником обетованием Святаго Духа, извещенным им бывшим благословением, яко Ты еси Сын Божий, Избавитель мира.

**Кондак, глас 6**

Еже о нас исполнив смотрение, и яже на земли соединив небесным, вознеслся еси во славе, Христе Боже наш, никакоже отлучаяся, но пребывая неотступный, и вопия любящим Тя: Аз есмь с вами и никтоже на вы.

**Величание**

Величаем Тя, Живодавче Христе, и почитаем еже на небеса с пречистою Твоею Плотию Божественное вознесение.

## День Святой Троицы. Пятидесятница

В День Святой Троицы Православная церковь вспоминает события, которые связаны с чудесным сошествием на апостолов Духа Святого. Христовым ученикам Святой Дух явился в виде огненных языков в день празднования ветхозаветной

Пятидесятницы, то есть пятидесятого дня по Пасхе, отсюда и первое название этого праздника. Второе, более современное название посвящено открытию апостолам третьей ипостаси Святой Троицы – Святого Духа, после чего христианское учение о Триедином Божестве приобрело полную ясность.

В день Пятидесятницы Христовы ученики собрались в одном доме, чтобы вознести совместную молитву. Вдруг они услышали шум ветра, а затем в воздухе стали появляться языки пламени, которые, разделяясь, сходили по одному на каждого апостола.

По мере того как языки «почили» на учениках, они «…исполнились… Духа Святаго…» (Деян. 2, 4) и вознесли благодарственные молитвы. При этом оказалось, что каждый апостол говорит на незнакомом ему языке. Этот дар Святого Духа был необходим им для того, чтобы проповедовать Евангелие в разных странах.

Тем временем шум, исходящий из дома, привлек множество народу, и собравшиеся у дома иудеи сильно удивились тому, что ученики Христовы, в недалеком прошлом необразованные люди, вдруг заговорили на иностранных языках. Толпа, собравшаяся у апостольских покоев состояла, из людей разных национальностей, но любой из них слышал, как кто-то из апостолов возносит благодарственную молитву на родном для него языке. Скоро удивление собравшихся стало благоговейным трепетом, однако в толпе были и скептики, которые со смехом говорили, что Христовы ученики «напились сладкого вина» (Деян. 2, 13).

Услышав такие речи, апостол Пётр произнес первую в своей жизни проповедь, в которой говорилось, что события этого дня знаменуют исполнение древних пророчеств и завершают земную миссию Спасителя. Речь Петра была краткой и простой, но поскольку его устами говорил Святой Дух, она сразу же проникла в сердца собравшихся. После проповеди многие уверовали и крестились. «Итак охотно принявшие слово его крестились, и присоединилось в тот день душ около трех тысяч» (Деян. 2, 41). Так в этот день Святой Дух восторжествовал над неверующими.

С первых времен христианства День Святой Троицы считают днем рождения Церкви, созданной не человеческим мудрствованием, а Божественной благодатью. Святитель Василий Великий в IV веке написал специальные коленопреклоненные молитвы, до наших дней читаемые священниками на вечерне праздника. По установленным правилам вечерня Троицы следует сразу же за литургией.

Один из обычаев Троицы – это обычай украшать храмы и дома ветвями деревьев, цветами и травой. Данная традиция

существовала и в ветхозаветной Церкви. Церковь же Нового Завета наполнила ее новым смыслом: сегодня зеленое убранство домов и храмов символизирует процветание православия и обновление людей Святым Духом. Что касается праздничных блюд, то в этот день, как и во многие другие двунадесятые праздники, Церковь разрешает вкушать любые продукты.

**Тропарь, глас 8**

Благословен еси, Христе Боже наш, Иже премудры ловцы явлей, низпослав им Духа Святаго, и теми уловлей вселенную, Человеколюбче, слава Тебе.

**Кондак, глас 8**

Егда снизшед языки слия, разделяше языки Вышний, егда же огненныя языки раздаяше, в соединение вся призва; и согласно славим Святаго Духа.

**Величание**

Величаем Тя, Живодавче Христе, и чтим Всесвятаго Духа Твоего, Его же от Отца послал еси Божественным учеником Твоим.

# Двунадесятые непреходящие праздники

Двунадесятые непреходящие праздники привязаны каждый к особому дню календаря. Это Рождество Христово, Крещение (Богоявление), Сретение Господне, Благовещение, Преображение Господне, Рождество Пресвятой Богородицы, Воздвижение Честного и Животворящего Креста, Введение во храм Пресвятой Богородицы и Успение Божией Матери.

Что касается трапезы в праздничные дни, то ни на Рождество, ни на Крещение поста не бывает. Накануне, в Рождественский и Крещенский сочельник, положена пища с растительным маслом, хотя многие христиане предпочитают «не есть до звезды», а после появления на небе первой звездочки разговляться сочивом. В прочие праздники, если они выпадут на среду или пятницу, Церковь разрешает вкушать только рыбные, крупяные и овощные блюда; если же праздник выпадает на другие дни недели, Устав не налагает на продукты никаких ограничений.

Рыбные блюда разрешаются также по средам и пятницам в период от Пасхи до Троицы. В праздник Благовещения Пресвятой Богородицы положен рыбный стол, а на Воздвижение Креста Господня едят пищу с растительным маслом.

## Рождество Христово

***25 декабря/7 января***

Согласно одному из церковных преданий, согрешившему Адаму Господь еще в раю пообещал Спасителя. Явление Спасителя – Христа – предсказывали и древние пророки, в частности пророк Исайя, так как незадолго до рождения Иисуса иудеи в очередной раз забыли Бога и стали поклоняться языческим истуканам. В те дни царь Ирод объявил перепись населения, для чего каждый иудей обязан был прибыть в город, где он родился. Иосиф-обручник и Дева Мария также пошли записываться в места, откуда были родом.

До Вифлеема Святое семейство добралось нескоро: Мария была беременна, и когда они прибыли в город, наступило время родов. Однако в Вифлееме собралось столько народу, что все места в гостиницах оказались занятыми, и супругам пришлось заночевать в хлеву. Ночью Мария родила мальчика, назвала Его Иисусом, спеленала и положила в ясли – кормушку для скота.

В эту же ночь пастухи, пасшие стадо неподалеку, увидели ангела, который сказал им: «...я возвещаю вам великую радость, которая будет всем людям: ибо ныне родился вам в городе Давидовом Спаситель, Который есть Христос Господь; и вот вам знак: вы найдете младенца в пеленах, лежащего в яслях» (Лк. 2, 10–12). Вместе с ангелом в небе показалось неисчислимое воинство небесное, воздававшее хвалу Творцу. Когда видение исчезло, пастухи оставили стада, добрались до Вифлеема, отыскали Иосифа и Марию, поклонились Младенцу и рассказали имо небесном знамении. Затем они вышли из хлева и отправились к своим стадам, славословя Бога.

В те же дни в Иерусалим прибыли волхвы, которые расспрашивали народ о новом иудейском царе, потому что на небе появилась новая яркая звезда. Узнав об этом, Ирод пригласил волхвов себе, чтобы узнать о месте, в котором родился новый правитель: царь Ирод не хотел оставлять свой престол. Он велел волхвам разузнать о местонахождении Спасителя и подробно все ему доложить.

Волхвы вышли от царя и отправились вслед за звездой, а та остановилась прямо над хлевом, где родился Иисус. Войдя к Его Матери, волхвы поклонились Младенцу и положили перед Ним дары: ладан, золото и смирну. «И получив во сне откровение не возвращаться к Ироду, иным путем отошли в страну свою» (Мф. 2, 12). В эту ночь получил откровение от Бога и Иосиф: ему во сне явился ангел и сказал: «Встань, возьми Младенца и Матерь Его и беги в Египет, и будь там, доколе не скажу тебе, ибо Ирод хочет искать младенца, чтобы погубить Его» (Мф. 2, 13). И Иосиф, не дожидаясь рассвета, взял Марию с Младенцем и ушел в Египет, где они жили до самой кончины Ирода.

Обычай отмечать Рождество Христово был введен в IV веке в Константинополе, после чего распространился по всему христианскому миру. Праздник предваряется сорокадневным постом и сочельником. В сочельник, по обычаю, верующие пьют только воду, а с появлением на небе первой звезды разговляются сочивом – вареной пшеницей или рисом с медом и изюмом. Зато после Рождества и до Крещения начинаются Святки. В старину детей отпускали на каникулы, так как дома в это время было чем полакомиться: во время Святок Церковь отменяла все посты.

Что касается церковных служб, то в Рождественский сочельник положено читать «Царские часы», так как по существовавшей издавна традиции на этой службе обязательно присутствовали царственные особы и их семьи. Во время чтения перед Евангелием жгут ладан, в воспоминание ладана, принесенного волхвами новорожденному Иисусу. В старину

рождественская служба длилась всю ночь, однако, как в любой из Господних праздников, на Рождество молятся, не преклоняя коленей, и весь день на колокольнях слышен праздничный перезвон колоколов.

**Тропарь, глас 4**

Рождество Твое, Христе Боже наш, возсия мирови свет разума, в нем бо звездам служащии звездою учахуся, Тебе кланятися, Солнцу правды, и Тебе ведети с высоты востока. Господи, слава Тебе!

**Кондак, глас 3**

Днесь Дева Пресущественнаго раждает, и земля вертеп Неприступному приносит; Ангели с пастырьми славословят, волсви же со звездою путешествуют; нас бо ради родися Отроча младо, превечный Бог.

**Величание**

Величаем Тя, Живодавче Христе, нас ради ныне плотию рождшагося от безневестныя и Пречистыя Девы Марии.

## Богоявление. Крещение Господне

***6/19 января***

Иисус Христос начал служение людям после достижения 30-летнего возраста соответственно действовавшему в те времена закону. Предварить путь Спасителю должен был Иоанн Креститель, предтеча Господень, проповедовавший пришествие Мессии и крестивший народ в Иордане во очищение грехов. Вскоре к Крестителю пришел и сам Спаситель. Иоанн узнал Христа и удерживал Его, говоря, что ему самому надлежит креститься у Спасителя.

Но Иисус отвечал: «...оставь теперь, ибо так надлежит нам исполнить всякую правду» (Мф. 3, 15), то есть свершить то, что написано у древних пророков.

Христианская Церковь называет праздник Крещения Господня Богоявлением, потому что при описанных событиях впервые людям явились три ипостаси Троицы: Бог Сын, крестимый Иоанном в водах Иордана, Святой Дух, сошедший в виде голубя на Иисуса, и Бог Отец, свидетельствовавший о Сыне небесным гласом: «Сей Сын Мой возлюбленный, в Котором Мое

благоволение» (Мф. 3, 17).

Первыми праздник Богоявления стали отмечать еще апостолы, о чем свидетельствует свод апостольских правил.

О праздновании Крещения Господня упоминает и святитель Климент Александрийский (II век) В Русской православной церкви в старину в навечерие Богоявления крестили новообращенных, а после литургии совершали крестный ход к источнику или ближайшему водоему, чтобы отслужить чин великой агиасмы (великого освящения вод).

За день до праздника Крещения наступает сочельник. В этот день, как и в Рожественский сочельник, верующие едят сочив, и только после совершения чина великого освящения вод. Чин великой агиасмы всегда проходит очень торжественно, при большом скоплении народа, потому что крещенская вода считается целебной. Ею окропляют жилища, ее пьют натощак при различных заболеваниях, и она же служит заменой причастия тем, кто временно от него отлучен.

В сам праздник Крещения Господня также служат чин великой агиасмы. В этот день великое освящение вод бывает еще торжественнее, чем накануне. В тех храмах, которые расположены неподалеку от водоемов, сохранилась традиция совершать к ним крестный ход с Евангелием, хоругвями и светильниками. Крестный ход сопровождает колокольный звон и пение тропаря праздника. Святитель Иоанн Златоуст в свое время написал о празднике Крещения Господня следующие строки: «... ныне мир просветляется во всех частях своих: радуется прежде всего небо, передавая сходящий с небес глас Божий, освящается полетом Духа Святого воздух, освящается естество воды, как бы приучаясь омывать вместе с телами и души, и вся тварь земная ликует. Один только диавол плачет, видя святую купель, приготовленную для потопления его могущества».

**Тропарь, глас 1**

Во Иордане крещающуся Тебе, Господи, Троическое явися поклонение: Родителев бо глас свидетельствоваше Тебе, возлюбленнаго Тя Сына именуя, и Дух, в виде голубине, извествоваше словесе утверждение. Явлейся, Христе Боже, и мир просвещей, слава Тебе.

**Кондак, глас 4**

Явился еси днесь вселенней, и свет Твой, Господи, знаменася на нас, в разуме поющих Тя; пришел еси и явился еси, Свет неприступный.

**Величание**

Величаем Тя, Живодавче Христе, нас ради ныне плотию крестившагося от Иоанна в водах Иорданских.

## Сретение Господне

***2/15 февраля***

В Иерусалимской церкви Сретение Господне праздновали еще IV веке. Этот праздник посвящен событиям, произошедшим в Иерусалимском храме при встрече Младенца Иисуса со старцем Симеоном.

По закону на сороковой день по рождении Дева Мария принесла Иисуса в Иерусалимский храм. Старец же Симеон пришел в храм по вдохновению: он жил при храме и переводил Священное Писание с древнееврейского на греческий. Однажды, когда он переводил пророка Исайю, то место, где описывается рождение Мессии, то подумал, что в оригинале текста имеется ошибка: в пророчестве говорилось, что Спаситель родится не от женщины, а от Девы. В тот же миг старцу явился ангел и сообщил, что Симеон не умрет, пока не увидит своими глазами Пресвятую Деву и Ее Сына.

Когда Божия Матерь с Иисусом на руках вошла в храм, Симеон сразу же увидел Их и узнал в Младенце Мессию. Он взял Его на руки и произнес следующие слова: «Ныне отпущаеши раба Твоего, Владыко, по глаголу Твоему с миром, яко видеста очи мои спасение Твое еже еси уготовал пред лицем всех людей, свет во откровение языков и славу людей Твоих Израиля» (Лк. 2, 29). Теперь старец мог спокойно умереть, ведь он только что собственными глазами увидел и Матерь Деву, и Ее Сына-Спасителя.

**Тропарь, глас 1**

Радуйся, Благодатная Богородице Дево, из Тебе бо возсия Солнце правды, Христос Бог наш, просвещаяй сущия во тьме. Веселися и ты, старче праведный, приемый во объятия Свободителя душ наших, дарующаго нам воскресение.

**Кондак, глас 1**

Утробу Девичу освятивый рождеством Твоим, и руце Симеоне благословивый, якоже подобаше, предварив, и ныне спасл еси нас, Христе Боже; но умири во бранех

жительство, едине Человеколюбче.

**Величание**

Величаем Тя, Живодавче Христе, и чтим Пречистую Матерь Твою, Еюже по закону ныне принеслся еси в храм Господень.

## Благовещение Пресвятой Богородицы

***25 марта/7 апреля***

В древности праздник Благовещения Божией Матери называли и Началом искупления, и Зачатием Христа. Это продолжалось вплоть до VII века, пока он не получил то название, под которым существует в настоящее время. Упоминание о Благовещении можно встретить в богословской литературе III столетия, например в беседах Иоанна Златоуста или проповедях блаженного Августина. По своей значимости для Церкви праздник Благовещения сопоставим только с событиями Рождества Христова. Поэтому в народе до наших дней бытует поговорка, что в этот день «птица гнезда не вьет, девица косу не плетет».

События праздника таковы. Когда Дева Мария достигла пятнадцатилетнего возраста, пришло время Ей оставить стены Иерусалимского храма: по существовавшим в те времена законам всю жизнь служить Богу имели право только мужчины. Но к этому времени родители Пресвятой Девы уже умерли, и священники храма решили обручить Марию с Иосифом, Ее дальним родственником из Назарета.

Однажды Мария сидела в келье и вдруг увидела светлого ангела, который оказался архангелом Гавриилом. Он приветствовал Ее следующими словами: «Радуйся благодатная, Господь с тобою!». Мария была смущена, так как не знала, что означает такое приветствие. Гавриил объяснил Деве, что Она является избранницей Божией для рождения Мессии, появления которого с древних времен ожидали иудейские пророки: «…и вот зачнешь во чреве, и родишь Сына, и наречешь ему имя: Иисус. Он будет велик и наречется Сыном Всевышнего, и даст Ему Господь Бог престол Давида, отца Его; и будет царствовать над домом Иакова во веки, и Царству Его не будет конца» (Лк. 1, 31–33).

Услышав такие слова, Мария спросила Гавриила: «…как будет это, если я мужа не знаю?» (Лк. 1, 34), на что архангел отвечал,

что на Деву снизойдет Дух Святой, поэтому и родившийся от нее Младенец будет свят. И Мария покорно ответила: «...се раба Господня; да будет мне по слову Твоему» (Лк. 1, 37).

**Тропарь, глас 4**

Днесь спасения нашего главизна, и еже от века таинства явление; Сын Божий Сын Девы бывает, и Гавриил благодать благовествует. Темже и мы с ним Богородице возопим: радуйся, Благодатная, Господь с Тобою.

**Кондак, глас 8**

Взбранной воеводе победительная, яко избавшельсяот злых, благодарственная восписуем Ти раби Твои, Богородице, но яко имущая державу непобедимую, от всяких нас бед свободи, да зовем Ти: радуйся, Невесто Неневестная.

**Величание**

Архангельский глас вопием Ти, Чистая: радуйся Благодатная, Господь с Тобою.

## Преображение Господне

***6/19 августа***

Иисус не раз говорил Своим ученикам о том, что и им, и Ему ради спасения человечества предстоит претерпеть множество страданий. И для того чтобы поддержать веру апостолов, Спаситель незадолго до крестной казни показал им Божественную славу, ожидающую Его и других праведников по окончании земной жизни.

Однажды ночью Учитель взял с собой трех учеников – Петра, Иакова и Иоанна – и отправился на гору Фавор вознести Богу вечернюю молитву. Однако уставшие за день ученики уснули, а когда случайно проснулись, увидели, как Иисус преобразился: одежды Его стали белыми как снег, а лицо сияло подобно солнцу.

Здесь же, рядом с Христом, были два великих ветхозаветных пророка – Моисей и Илия, с которыми Учитель спокойно беседовал о своих будущих испытаниях. В тот же миг учеников охватила такая великая радость, что Пётр невпопад предложил: «Наставник! Хорошо нам здесь быть; сделаем три кущи: одну Тебе, одну Моисею и одну Илии, – не зная, что говорил» (Лк. 9,

33).

И тотчас всех присутствующих накрыло облаком, из которого был слышен глас Божий: «Сей есть Сын Мой Возлюбленный, Его слушайте» (Лк. 9, 35). Как только отзвучали слова Всевышнего, апостолы снова увидели Спасителя одного и в Своем обычном виде.

А когда Иисус с учениками сходил с горы Фавор, Он наказал им не рассказывать до времени о том, чему они стали свидетелями.

Праздник Преображения повсеместно стали праздновать только в VIII веке, хотя корни данной традиции уходят в глубокую древность.

В России Преображение Господне в народе получило название «Яблочный Спас», поскольку в этот день в храмах освящают мед и яблоки.

**Тропарь, глас 7**

Преобразился еси на горе, Христе Боже, показавый учеником Твоим славу Твою, якоже можаху; да возсияет и нам грешным свет Твой присносущный, молитвами Богородицы, Светодавче, слава Тебе.

**Кондак, глас 7**

На горе преобразился еси, и якоже вмещаху ученицы Твои, славу Твою, Христе Боже, видеша; да егда Тя узрят распинаема, страдание убо уразумеют вольное, мирови же проповедят, яко Ты еси воистину Отчее сияние.

**Величание**

Величаем Тя, Живодавче Христе и почитаем пречистыя плоти Твоея преславное преображение.

## Успение Божией Матери

***15/28 августа***

Евангелие от Иоанна свидетельствует о том, что незадолго до Своих крестных страданий Иисус поручил заботиться о Деве Марии апостолу Иоанну (Ин. 19, 26–27). С тех пор Божия Матерь жила у Иоанна Богослова в Иерусалиме, неподалеку от Елеонской горы. Там апостолы записывали рассказы Приснодевы о земной жизни Спасителя, а Она сама всегда была рядом с теми, кто поддерживал и утверждал христианскую веру. Богородица часто

ходила на Голгофу молиться, и в одно из таких посещений архангел Гавриил поведал Ей о Ее скорой кончине.

К тому времени в Иерусалим начали съезжаться апостолы для своего последнего земного служения Божией Матери. В смертный час у одра Приснодевы появился сам Иисус в сопровождении ангелов, отчего всех присутствующих охватил трепет. Затем Божия Матерь воздала славу Господу и, словно засыпая, приняла мирную кончину.

Апостолы взяли одр, на котором лежало тело Богородицы, и через весь город понесли его в Гефсиманский сад.

О траурной процессии узнали иудейские священники, которые так и не смогли уверовать во Христа. Первосвященник Афония догнал процессию, схватился за одр и попытался опрокинуть его, чтобы осквернить тело.

Но в момент, когда он дотронулся до одра, кисти его рук были отсечены невидимой силой. Только после этого Афония раскаялся и уверовал, после чего сразу же получил исцеление. Тело же Божией Матери положили во гроб и закрыли его тяжелым камнем.

Но среди присутствовавших на похоронах не было одного из апостолов – апостола Фомы. Он прибыл в Иерусалим лишь три дня спустя после погребения и долго рыдал у гроба Божией Матери. Тогда прочие апостолы решили отвалить камень, закрывавший вход в гробницу, чтобы и Фома приложился к телу почившей.

Когда пещера была открыта, апостолы, к великому изумлению, нашли на одре только погребальные пелены Приснодевы, самого же тела во гробе не оказалось: Божию Матерь Иисус взял на небо в Ее телесном естестве.

На месте погребения Пресвятой Богородицы впоследствии был построен храм, где вплоть до IV столетия хранились погребальные пелены Божией Матери.

Затем святыню перевезли в Византию, во Влахернский храм, а в 582 году император Маврикий издал указ о всеобщем праздновании Успения Божией Матери.

Этот праздник в Русской православной церкви является одним из наиболее почитаемых, как и многие другие праздники, посвященные Божией Матери и Ее чудотворным иконам – Владимирской, Казанской, Киево-Печерской и другим.

**Тропарь, глас 1**

В рождестве девство сохранила еси, во успении мира не оставила еси, Богородице, преставилася еси к животу, Мати сущи Живота, и молитвами Твоими избавляеши от

смерти души наша.

**Кондак, глас 2**

В молитвах неусыпающую Богородицу и в предстательствах непреложное упование, гроб и умерщвление не удержаста: якоже бо Живота Матерь, к животу престави во утробу Вселивыйся приснодевственную.

**Величание**

Величаем Тя, Пренепорочная Мати Христа Бога нашего, и всеславное славим успение Твое.

## Рождество Пресвятой Богородицы

***8/21 сентября***

Родители Девы Марии, святые и праведные Иоаким и Анна, прожили почти всю жизнь, не имея детей, и весьма скорбели о своем бесчадии, поскольку у древних иудеев отсутствие детей считалось наказанием Божиим супругам за тайные грехи. Однако ни Анна, ни сам Иоаким не теряли надежды обзавестись ребенком и прилежно возносили молитвы Господу о ниспослании им дитяти. В конце концов супруги принесли обет: в том случае, если у них родится ребенок, они отдадут его на служение Богу.

И вот Господь услышал их мольбы, но перед тем, как благословить, подверг супругов испытанию: когда Иоаким пришел в храм принести жертву, первосвященник ее не принял, упрекнув старца в бездетности. После этого случая Иоаким отправился в пустыню, где постом и усердными молитвами решил вымолить у Бога прощение.

В то же время Анна также получила огорчение: несчастную женщину ее же служанка упрекнула в бездетности. После этого Анна пошла в сад и, заметив на дереве птичье гнездо с птенцами, стала размышлять о том, что дети есть даже у птиц, и расплакалась. В этот скорбный момент перед Анной предстал ангел и стал ее утешать, обещая, что очень скоро у нее будет дочь. Явился ангел и Иоакиму, чтобы сообщить, что его мольбы услышаны Господом.

Вскоре супруги встретились и пересказали друг другу чудесные видения, а спустя год у них появилась дочь, которую они назвали Марией.

**Тропарь, глас 4**

Рождество Твое Богородице Дево, радость возвести всей вселенней: из Тебе возсия Солнце правды Христос Бог наш, и разрушив клятву, даде благословение, и упразднив смерть, дарова нам живот вечный.

**Кондак, глас 4**

Иоаким и Анна поношения безчадства, и Адам и Ева от тли смертныя свободистася, Пречистая, во святем рождестве Твоем. То празднуют и людие твои, вины прегрешений избавльшеся, внегда звати Ти: неплоды раждает Богородицу и питательницу жизни нашея.

**Величание**

Величаем Тя, Пресвятая Дево, и чтим святых Твоих родителей, и всеславное славим рождество Твое.

## Воздвижение Честного и Животворящего Креста Господня

***14/27 сентября***

В 325 году святая царица Елена, мать императора Византии Константина Великого, прибыла в Иерусалим с целью посещения святых мест. Она побывала на Голгофе и месте погребения Иисуса, однако более всего желала царица отыскать тот Крест, на котором Спаситель принял мучения. Поиски принесли неожиданные результаты: на Голгофе было обнаружено три креста, и, чтобы определить, на котором из них был распят Иисус, каждый крест подвергли суровому испытанию. Один за другим их возлагали на покойника, и тут Крест Господень дал знать о себе сам: как только его возложили на умершего, тот воскрес.

Когда местные христиане узнали, что Крест, на котором распяли Иисуса, найден, на Голгофу пришло множество народу. Толпа верующих была столь велика, что многие из них просто не могли подойти, чтобы поклониться святыне. В этот момент патриарх Макарий предложил поставить Крест так, чтобы народ мог его хотя бы увидеть. Эти события и легли в основу праздника Воздвижения.

В христианской Церкви Воздвижение Креста Господня является единственным праздником, который верующие отмечают с первого дня его существования, то есть того дня, когда святыня

была найдена.

Об этом событии свидетельствуют и Александрийские хроники, в которых первое празднование относят к 14 (27) сентября 326 года.

Общехристианское значение Воздвижение приобрело после того, как окончилась война между Персией и Византией. В те времена, а именно в 614 году, Иерусалим разграбили персы. Причем в числе увезенных ими святынь был и Господень Крест. И только к 628 году по новому летосчислению святыня возвратилась в храм Воскресения, возведенный на Голгофе императором Византии Константином Великим. С тех пор праздник Воздвижения стали праздновать все христиане мира.

**Тропарь, глас 1**

Спаси, Господи, люди Твоя и благослови достояние Твое, победы на сопротивныя даруя, и Твое сохраняя Крестом Твоим жительство.

**Кондак, глас 4**

Вознесыйся на Крест волею, тезоименитому Твоему новому жительству щедроты Твоя даруй, Христе Боже; возвесели нас силою Твоею, победы дая нам на супостаты, пособие имущим Твое, оружие мира, непобедимую победу.

**Величание**

Величаем Тя, Живодавче Христе, и чтим Крест Твой святый, имже нас спасл еси от работы вражия.

## Введение во храм Пресвятой Богородицы

***21 ноября/4 декабря***

Введение во храм пресвятой Богородицы Церковь празднует в память о посвящении Девы Марии Господу. Когда Марии исполнилось три года, Иоаким и Анна выполнили свой обет: они привели девочку в Иерусалимский храм и поставили на ступени лестницы. К немалому удивлению родителей, дальше Она пошла сама, прямо навстречу первосвященнику, после чего тот ввел Ее в алтарь. С того дня Божия Матерь жила при храме до той поры, пока не наступило время Ее обручения с праведным Иосифом.

**Тропарь, глас 4**

Днесь благоволения Божия предображение и человеков спасения проповедание, в храме Божии ясно Дева является и Христа всем предвозвещает. Той и мы велегласно возопиим: радуйся смотрения Зиждителева исполнение.

**Кондак, глас 4**

Пречистый храм Спасов, многоценный чертог и Дева, священное сокровище славы Божия, днесь вводится в дом Господень, благодать совводящи, яже в Дусе Божественном, Юже воспевают Ангели Божии; Сия есть селение небесное.

**Величание**

Величаем Тя, Пресвятая Дево, Богоизбранная отроковице, и чтим еже в храм Господень вхождение Твое.

# Великие праздники

Великими праздниками прежде всего считаются те, что посвящены воспоминаниям событий, связанных с жизнью Спасителя и Божией Матери, но не относятся к числу двунадесятых, то есть двенадцати самым главным праздникам года. К великим причисляют также дни, связанные с воспоминаниями деятельности первоверховных апостолов Петра и Павла и событий из жизни предтечи Господня – Иоанна Крестителя.

Первым отличием двунадесятого праздника от великого является особое соединение служб, регламентируемое Типиконом. А что касается трапезы, то, если великий праздник выпадает на среду или пятницу, праздничный стол следует ограничить рыбными блюдами. Если же он отмечается в другие дни недели, то никаких ограничений в пище не предвидится. Исключением является Усекновение главы Иоанна Предтечи: в этот праздник Церковь дает разрешение только на постную пищу с растительным маслом.

## Обрезание Господне

***1/14 января***

Праздник Обрезания Господня как праздник был окончательно утверждено в IV столетии, несмотря на то что связанные с ним события относятся еще к ветхозаветным временам. В этот день вспоминают событие, связанное с Заветом, заключенным с Господом на горе Сион пророком Моисеем: согласно полученному им закону все мальчики на восьмой день после рождения должны были принять обрезание в знак единения с иудейскими патриархами – Авраамом, Исааком и Иаковом.

После совершения этого обряда Спасителя назвали Иисусом, как и велел архангел Гавриил, когда принес Деве Марии благую весть. Согласно современному толкованию, Господь воспринял обрезание в качестве примера неукоснительного исполнения воли Бога. Однако в христианской Церкви обряда обрезания не существует, так как согласно канонам Нового Завета он уступил место таинству крещения.

**Тропарь, глас 1**

На престоле огнезрачнем в вышних седяй со Отцем безначальным и Божественным Твоим Духом, благоволил еси родитися на земли от Отроковицы, неискусомужныя Твоея Матере, Иисусе; сего ради и обрезан был еси, яко человек осмодневный. Слава всеблагому Твоему совету, слава смотрению Твоему, слава снизхождению Твоему, едине Человеколюбче.

## Рождество Иоанна Предтечи

***24 июня/7 июля***

Празднование Рождества Иоанна Крестителя, Предтечи Господня и пророка, установлен Церковью в IV столетии. Вообще, среди великих святых Иоанн Предтеча занимает особое место, так как именно он должен был подготовить иудейский народ к принятию проповеди Христа.

О том, как Иоанн крестил людей в реке Иордане, подробно можно прочесть в Евангелии от Луки (Лк. 1, 5-24), а события, вспоминаемые Церковью на Рождество Иоанна Предтечи, несколько иного характера.

В годы царствования Ирода в Иерусалиме жил священник Захария с женой Елисаветой. Супруги ревностно исполняли все, что предписывал Закон Моисея, однако Господь все не давал им ребенка. Но вот однажды, когда Захария вошел в алтарь для каждения, он увидел ангела, который сообщил священнику благую весть о том, что очень скоро его супруга родит долгожданное дитя, которое следует назвать Иоанном: «...и будет тебе радость и веселие, и многие о рождении его возрадуются, ибо он будет велик пред Господом; не будет пить вина и сикера, и Духа Святаго исполнится еще от чрева матери своей...» (Лк. 1, 14–15).

Но в ответ на эти слова Захария горько усмехнулся: и он сам, и его Елисавета были уже в преклонных летах. Когда же священник сказал ангелу о своих сомнениях, тот представился архангелом Гавриилом и в наказание за неверие наложил запрет: за то, что Захария не поверил благой вести, он не сможет говорить до тех пор, пока Елисавета не родит долгожданное дитя.

Вскоре Елисавета действительно почувствовала, что беременна, однако никак не могла поверить своему счастью, поэтому до пяти месяцев скрывала свое состояние от окружающих. Наконец у нее родился сын, и, когда младенца на

восьмой день принесли в храм, священник сильно удивился, узнав, что его решили назвать Иоанном: ни в роду Захарии, ни в роду Елисаветы никогда не было человека с таким именем. Однако Захария кивком головы подтвердил желание своей супруги, после чего снова смог говорить. И первыми словами, слетевшими с его губ, были слова проникновенной благодарственной молитвы.

**Тропарь, глас 4**

Пророче и Предтече пришествия Христова, достойно восхвалити тя недоумеем мы, любовию чтущии тя: неплодство бо рождшия и отчее безгласие разрешися славным и честным твоим рождеством, и воплощение Сына Божия мирови проповедуется.

**Кондак, глас 3**

Прежде неплоды днесь Христова Предтечу раждает, и той есть исполнение всякаго пророчества: Егоже бо пророцы проповедаша, на Сего во Иордане руку положив, явися Божия Слова пророк, проповедник, вкупе и Предтеча.

**Величание**

Величаем тя, Предтече Спасов Иоанне, и чтим еже от неплодове преславное рождество твое.

## День святых первоверховных апостолов Петра и Павла

***29 июня/12 июля***

В этот день Православная церковь вспоминает апостолов Петра и Павла, претерпевших мученическую кончину в 67 году за распространение христианской веры. Этот праздник предваряет многодневный апостольский (Петров) пост.

В древности церковные правила устанавливал Собор апостолов, а Пётр и Павел занимали в нем верховные места. Выражаясь другими словами, жизнь и деятельность данных апостолов имела огромное значение для становления христианской Церкви.

Но первоверховные апостолы шли к вере столь различными путями, что, зная о них, невольно можно задуматься о неисповедимости путей Господних.

## *Апостол Пётр*

До того как Петр начал свое апостольское служение, он носил другое имя – Симон, которое получил при рождении. Симон занимался ловлей рыбы на озере Геннисарет, когда его брат Андрей привел молодого человека к Христу. Решительный и сильный Симон сразу сумел занять особое место среди учеников Спасителя.

К примеру, он первым узнал в Иисусе Мессию и за это получил от Учителя новое имя – Кифа (евр. камень). По-гречески это имя звучит как Пётр, и именно на этом «камне» Христос намеревался построить здание Своей Церкви, которую «не одолеют врата ада». Но человеку присущи слабости, и слабостью Петра было троекратное отречение от Учителя. Тем не менее Пётр раскаялся и был прощен Иисусом, троекратно подтвердившим его предназначение.

После сошествия на апостолов Святого Духа не кто иной, как Пётр прочел первую проповедь в истории христианской Церкви. После этой проповеди к истинной вере обратились более трех тысяч иудеев. В Деяниях апостолов почти в каждой главе есть свидетельства кипучей деятельности Петра: он проповедовал Евангелие в самых разных городах и странах, лежащих на берегах Средиземного моря. И как считают церковные историки, сопровождавший Петра апостол Марк написал Евангелие, опираясь на проповеди Кифы. Кроме того, в Новом Завете есть книга, написанная самим апостолом.

В 67 году Пётр отправился в Рим, но был схвачен властями и принял крестную смерть, подобно своему Учителю. Однако Пётр счел, что недостоин точно такой же казни, как Спаситель, поэтому попросил палачей повесить его на кресте вверх ногами.

## *Апостол Павел*

Павел – уроженец города Тарса (Малая Азия). Подобно Петру, он с рождения носил иное имя – Савл. Савл был талантливым юношей и получил прекрасное по тем временам образование, однако рос и воспитывался в языческих традициях. Кроме того, Савл был аристократом и римским гражданином, а его состояние позволяло будущему апостолу, не таясь, восхищаться языческой греческой культурой.

Но ни свободные взгляды на жизнь, ни блестящее образование не помешали Савлу стать гонителем христиан и в самой Палестине, и за ее пределами. Данными полномочиями его

наделили фарисеи, в те времена ведшие жесточайшую борьбу с новым религиозным учением.

И вот однажды, когда Савл направлялся в Дамаск с разрешениями для местных синагог на аресты христиан, его ослепил яркий свет. Будущий апостол пал на землю и услышал чей-то голос, звавший: «Савл, Савл! Что ты гонишь Меня? Он сказал: кто Ты Господи? Господь же сказал: Я Иисус, Которого ты гонишь. Трудно тебе идти против рожна» (Деян. 9, 4–5). После этого Иисус наказал Савлу ехать в Дамаск и во всем довериться провидению.

Ведомый спутниками внезапно ослепший Савл прибыл в город, где нашел священника Ананию. После беседы с христианским пастырем он уверовал во Христа и крестился. Во время обряда крещения к нему снова вернулось зрение. С этого дня и началась деятельность Павла как апостола. Подобно апостолу Петру, Павел много путешествовал: он посетил Аравию, Антиохию, Кипр, Малую Азию и Македонию. В тех местах, где бывал Павел, словно сами собой образовывались христианские общины, а сам первоверховный апостол прославился своими посланиями к главам основанных с его помощью церквей: среди новозаветных книг содержится 14 посланий Павла. Благодаря этим посланиям христианские догмы обрели стройную систему и стали понятны каждому верующему.

В конце 66 года апостол Павел приехал в Рим, где через год как гражданин Римской империи был казнен мечом.

**Тропарь, глас 4**

Апостолов первопрестольницы, и вселенныя учителие, Владыку всех молите, мир вселенней даровати, и душам нашим велию милость.

**Кондак, глас 2**

Твердыя и боговещанные проповедатели, верх апостолов Твоих, Господи, приял еси в наслаждение благих Твоих и покой; болезни бо онех и смерть приял еси паче всякаго всеплодия, Едине сведый сердечная.

**Величание**

Величаем вас, апостоли Христовы Петре и Павле, весь мир ученьми своими просветившия и вся концы ко Христу приведшия.

## Усекновение главы Иоанна Предтечи

## *29 августа/11 сентября*

В 32 году от Рождества Христова Ирод Антипа, правитель Галилеи, отправил Иоанна Крестителя в тюрьму за то, что тот уличил его в сожительстве с Иродиадой, супругой своего родного брата.

Однако правитель никак не мог решиться казнить пророка, потому что боялся народного гнева.

Но вот наступил день рождения Антипы, во дворце устроили пир, на котором танцевала юная Саломия, дочь Иродиады. Девушка так угодила Ироду, что тот перед гостями поклялся дать ей все, чего бы она ни пожелала. Саломия задумалась и попросила разрешения сходить за советом к матери. И хитрая Иродиада сказала дочери, чтобы она попросила у Антипы голову Иоанна Крестителя.

Ирод был очень огорчен таким капризом, теперь он должен был бояться не только гнева народа, но и гнева Божиего, который неминуемо должен был последовать за насильственной смертью пророка. Но еще больше Антипа боялся насмешек своих гостей, если он вдруг не исполнит необдуманно данную клятву.

Последнее опасение оказалось сильнее двух предыдущих, и Ирод послал в темницу палача, который, вернувшись, подал Саломии на большом блюде отсеченную голову Иоанна Крестителя. Девушка приняла этот страшный подарок и отдала его своей матери. Апостолы же, узнав о гибели Иоанна, похоронили обезглавленное тело.

В настоящее время в день Усекновения главы Иоанна Предтечи христиане поминают воинов, погибших за отечество и веру.

**Тропарь, глас 2**

Память праведнаго с похвалами, тебе же довлеет свидетельство Господне, Предтече: показал бо ся еси воистинну и пророков честнейший, яко и в струях крестити способился еси Проповеданнаго. Темже за истину пострадав радуяся, благовестил еси и сущим во аде Бога явльшагося плотию, вземлющаго грех мира и подающего нам велию милость.

**Кондак, глас 5**

Предтечево славное усекновение, смотрение бысть некое Божественное, да и сущим во аде Спасово проповесть пришествие; да рыдает убо Иродиа, беззаконное убийство испросивши: не закон бо Божий,

ни живый век возлюби, но притворный, привременный.

**Величание**

Величаем тя, Крестителю Спасов Иоанне, и почитаем вси честныя твоея главы усекновение.

## Покров Пресвятой Богородицы

***1/14 октября***

Основой этого праздника послужило событие, произошедшее в 910 году в Константинополе. Город осаждало многочисленное войско сарацинов, и жителям ничего не оставалось, как искать убежище во Влахернском храме – там, где хранился омофор Божией Матери, одна из Ее риз и погребальные пелены. Испуганные люди горячо молились Приснодеве о спасении города.

И вот как-то раз во время всенощной юродивый Христа ради Андрей увидел над собравшимися Божию Матерь в сопровождении воинства небесного.

Пресвятая Богородица шла по воздуху рядом с Иоанном Богословом и Иоанном Крестителем, молитвенно протягивая руки к Сыну. А ее омофор в это время простирался над молящимися в храме, словно защищая людей от будущих несчастий. Помимо святого Андрея, чудесную процессию видел его ученик Епифаний.

Видение очень скоро пропало, Царица Небесная сделалась невидимой для людских глаз, однако привнесенная Ею благодать осталась в храме: войска сарацинов очень скоро отошли от Константинополя, даже не начав сражения.

Праздник Покрова Пресвятой Богородицы пришел на Русь при князе Андрее Боголюбском, в 1164 году. А чуть позднее, в 1165 году, на речке Нерли в честь этого праздника освятили первый храм.

**Тропарь, глас 4**

Днесь, благовернии людие, светло празднуем, осеняеми Твоим, Богомати, пришествием, и к Твоему взирающее пречистому образу умильно глаголем: покрый нас честным Твоим покровом и избави нас от всякаго зла, молящи Сына Твоего, Христа Бога нашего, спасти души наша.

**Кондак, глас 3**

Дева днесь предстоит в церкви и с лики святых невидимо за ны молится Богу: Ангели со архиереи покланяются, апостоли же со пророки ликовствуют: нас бо ради молит Богородица превечнаго Бога.

**Величание**

Величаем Тя, Пресвятая Дево, и чтим Покров Твой честный, Тя бо виде святый Андрей на воздусе, за ны Христу молящуюся.

# Средние, малые и престольные праздники

Средние церковные праздники подразделяют на два вида, в зависимости от типа проведения служб. Одни из них, так же как праздники великие, совершают со всенощным бдением, другие же служат только с полиелеем.

К числу средних относятся и престольные (храмовые) праздники, а также праздники, отмечаемые в память местных святых. Однако самым главным отличием среднего праздника от великого является то, что в этом случае празднуемое событие никогда не бывает исключительным. В такой день праздничные песнопения обязательно соединяют с песнопениями Богородичного канона.

Подобно средним, малые праздники тоже можно условно разделить на две категории: в одном случае на утрени положено петь славословие, в другом – лишь тропарь прилучившемуся святому.

Помимо этого, все христианские праздники можно разделить на общецерковные и местные. Местные, или храмовые (престольные), праздники по характеру служб примыкают к средним, так как в России их принято отмечать особо торжественно. Ведь многие наши храмы освящены в честь событий из жизни Спасителя и Божией Матери. Например, в XIX столетии почти треть новых храмов освящали в честь Благовещения, Покрова и Успения Божией Матери, а примерно шестую часть – в честь святителя Николая Угодника.

Происхождение престольных праздников весьма древнее: первые свидетельства о храмовых торжествах можно встретить даже в Ветхом Завете.

В Церкви же Нового Завета храмовые торжества широко распространились с IV века нашей эры. Как правило, престольные праздники приурочены либо ко дню освящения храма, либо ко дню, совпадающему с праздником, в честь которого освящен храм. Например, в храме, освященном в честь Успения Божией Матери, престольный праздник будет приурочен к 15/28 августа, когда вся Церковь тоже вспоминает о событиях Успения.

К числу средних праздников относятся дни поминовения святителей, великомучеников и преподобных. Это прежде всего день памяти трех святителей: Григория Богослова, Василия Великого и Иоанна Златоуста, празднество в честь святителя Николая Чудотворца, день памяти Кирилла и Мефодия, учителей словенских, который в последнее время стали отмечать и как день рождения славянской письменности, и многие-многие

другие.

Что касается трапезы в такие праздники, то лучше всего свериться с православным календарем либо уточнить в ближайшем храме у священника, какие блюда можно поставить на стол.

## День памяти святителя Николая Чудотворца, архиепископа Мир Ликийских

***6/19 декабря***

Никола-угодник, святитель Николай, Николай-чудотворец – так любовно называют этого святого верующие в любом уголке России. Святитель Николай с давних пор на Руси считается одним из самых популярных и почитаемых святых, несмотря на то что прямого отношения к России он никогда не имел.

Святитель Николай родился в Малой Азии, в конце III столетия, в городе Патары. Он рос в богатой семье и с раннего детства был глубоко религиозен. Местный епископ приходился святому родным дядей, поэтому подающего надежды юношу очень быстро рукоположили в сан священника. Родители Николая рано покинули этот мир и оставили после себя огромное наследство, которому молодой священник сразу нашел применение: он стал помогать бедным и обездоленным.

О помощи нуждающимся можно прочесть буквально на каждой странице жития этого святого. Особенно широко известна история о том, как святой Николай помог разорившемуся купцу. Отчаявшемуся торговцу Божий угодник помог выдать замуж трех его дочерей, в тайне ото всех подбрасывая в окно дома мешочки с золотыми монетами. В тот миг, когда святой бросил в окно третий мешочек с монетами, купец подстерег своего благодетеля, упал перед ним на колени и долго благодарил.

Еще один случай из жизни святителя повествует о том, как Николай, путешествуя на корабле, смог унять свирепую бурю. Однако самым удивительным эпизодом в жизни святого считается его избрание епископом Мир Ликийских, которое даже скептика может заставиться задуматься о непредсказуемости Божиего провидения.

Приехав в Миры, святой Николай очень полюбил молиться в местной церкви. Будущий святитель приходил туда каждый день, едва привратник отпирал церковный притвор. Тем временем местный епископ умер, и перед руководителями прочих епархий

встал вопрос о выборе достойного преемника. Епископы заспорили, и, чтобы прекратить пререкания, один из них предложил предоставить все Божественному провидению: «Господь Бог должен Сам указать Свой выбор. Будем, братья, молиться, поститься и ждать указания Божия». И вот однажды одному из епископов было видение: место умершего епископа Мир Ликийских должен занять тот человек, который первый утром войдет в храм.

На следующее утро все епископы стояли у церковных врат и ждали, когда придет Божий избранник. Им и оказался святой Николай, который, по обычаю, пришел в церковь к самому ее открытию. Впоследствии, когда святой Николай возглавил Ликийскую кафедру, он приложил массу усилий, чтобы «стать заступником для обиженных, покровителем для вдов, отцом для сирот и благодетелем для бедных».

Во время правления императоров Максимиана Галерия и Диоклетиана, святителя заключили в темницу, тем не менее казни он избежал, так как на византийский трон очень скоро взошел император Константин, прозванный Великим. После этого святой снова мог вернуться к своей пастве, и трудно было перечислить благодеяния, которые святитель Николай оказывал всем нуждающимся в помощи.

Широко известна история, когда святой Николай явился купцу во сне, и тот, вдохновленный видением, отправил хлеб в голодающие Миры Ликийские. Помимо этого, святитель успешно боролся с распространителями арианской ереси и принимал самое активное участие в заседаниях I Вселенского собора (325).

В середине IV века святитель Николай мирно скончался, достигнув преклонного возраста, однако помощь его не прекратилась и после смерти святого. Литература на эту тему составляет объемистые тома, и народная любовь к Николаю Чудотворцу растет с каждым годом. Так, в русских храмах рядом с иконами Спасителя и Божией Матери всегда можно встретить икону святителя Николая, до нынешних дней почитаемого за праведную жизнь, великие чудеса и ревность в вере.

**Тропарь, глас 4**

Правило веры и образ кротости, воздержания учителя яви тя стаду твоему яже вещей истина; сего ради стяжал еси смирением высокая, нищетою богатая, отче священноначальниче Николае, моли Христа Бога спастися душам нашим.

**Кондак, глас 3**

В Мирех, святе, священнодействитель показался еси:

Христово бо, преподобне, Евангелие исполнив, положил еси душу твою о людех твоих, и спасл еси неповинныя от смерти; сего ради освятился еси, яко великий таинник Божия благодати.

**Величание**

Величаем тя, святителю отче Николае, и чтим святую память твою, ты бо молиши за нас Христа Бога нашего.

## День памяти трех святителей: Василия Великого, Григория Богослова и Иоанна Златоуста

***30 января/12 февраля***

Среди представителей восточной Церкви долго были споры о том, кто из трех святителей больше угодил Богу. Мнения отцов разделились: одни отдали голоса за святителя Василия, другие превозносили заслуги Иоанна Златоуста, третьи выступили в защиту Григория Богослова.

Разногласия стали заходить слишком далеко, в недрах Церкви зрел раскол: одни считали себя иоаннитами, другие – василианами, третьи – григорианцами. Наконец в 1084 году митрополит Евхаитский Иоанн рассказал о чудесном видении: ему явились сразу три святителя и объяснили, что их труды перед Богом равны.

Василий Великий, Григорий Богослов и Иоанн Златоуст просили, чтобы в православной Церкви был установлен день их общего поминовения.

### *Святитель Василий Великий*

Святитель Василий Великий родился около 330 года в Кесари Каппадокийской. Кроме Василия, к лику святых из его семьи причислены мать Эмилия, брат Григорий и сестра Макрина. Свое начальное образование Василий получил дома, под руководством отца, затем в школе познакомился с будущим святителем Григорием. Обучение Василия завершилось в Афинах, городе, где юноша получил все знания, которые были необходимы высокообразованному человеку. Там же между Василием и Григорием завязалась дружба, длившаяся всю жизнь.

В 357 году Василий вернулся в Кесарию и принял крещение от епископа Дания. Но юноша нуждался в хорошем духовном наставнике, которого отправился искать по всему Ближнему Востоку. Однако вскоре он вернулся и совместно с Григорием Богословом решил основать скит неподалеку от реки Ирис. За годы строгой монашеской жизни молодые люди создали богословский труд и назвали его «Добротолюбие».

Во время правления императоров Валента (334–378) и Констанция (337–362) наступили тяжкие для христиан времена, так как повсеместно распространилась арианская ересь. Святителю Василию предстояла нелегкая и долгая борьба с арианами. Вскоре Василия рукоположили в чин епископа, и он прославился своей образованностью и святостью. За годы епископства святитель Василий составил чин литургии, написал множество книг, в том числе богословский труд под названием «Беседы на Шестоднев», основной целью которых была непримиримая борьба с арианской ересью.

До самой кончины Василий Великий вел борьбу с врагами христианской Церкви и его современники высоко ценили заслуги святого. Так, по словам епископа Амфилохия, святитель Василий Великий «принадлежит не одной кесарийской Церкви, и не в свое только время, не одним соплеменникам своим был полезен, но по всем странам и градам вселенной и всем людям приносил и приносит пользу, и для христиан всегда был и будет учителем спасительнейшим».

## *Святитель Григорий Богослов*

Святитель Григорий Богослов родился в семье епископа Григория Назианского. Его супруга Нона еще до рождения ребенка решила посвятить его служению Богу. В юные годы Григорий Богослов получил блестящее образование в Афинах, где и свел близкую дружбу с будущим святителем Василием Великим. В годы студенчества друзья жили в одной комнате и имели одни жизненные цели. В Афинах Григорий встречался и с юным императором Юлианом, впоследствии получившим прозвище Отступник.

После того как обучение было закончено, Григорий вернулся из Афин, но не стал устраиваться в обществе, так как его больше привлекала иноческая жизнь. Однако по настоянию отца юноша принял сан священника, а спустя немного времени был рукоположен епископом города Сансина. В 374 году, когда отец Григория скончался, святитель удалился от мира и три года

провел в монашеской обители.

К моменту возвращения Григория ариане проповедовали практически во всех храмах Константинополя, и талантливого юношу единодушно избрали на должность архиепископа. Сразу же по прибытии в столицу Григорий Богослов начал непримиримую борьбу с арианской ересью. Народ же увидел в нем истинного пастыря, личным примером, усердием и святостью жизни побеждающего врагов православия. Результатом его деятельности были тысячи раскаявшихся и вернувшихся в лоно христианской Церкви.

Ариане, видя усердие святителя, не раз грозили ему расправой, и только когда на трон взошел император Феодосий, противники православия были окончательно изгнаны из столицы. Будучи главой церкви Константинополя, Григорий Богослов принял участие и в работе II Вселенского собора, где силой слова одержал победу над еретиком Македонием.

Когда же подвиг святого был завершен, он отказался от кафедры и удалился от мира. Остаток своей жизни Григорий Богослов провел в монашеских подвигах и мирно скончался в 389 году.

## *Святитель Иоанн Златоуст*

Святитель Иоанн Златоуст родился в 347 году в Антиохии, в семье военного. Его мать рано овдовела и посвятила свою жизнь воспитанию сына: Иоанн занимался с лучшими философами и риторами, проявляя глубокий интерес к Священному Писанию. В 367 году молодого человека крестил епископ Мелетий, после чего Иоанн получил наставление в вере у Флавиана и Диодора Тарсийских.

После смерти матери юноша принял монашеский постриг и назвал иночество «истинной философией». За годы строгой постнической жизни святой написал множество богословских трудов, среди которых «Против вооружающихся на ищущих монашества», «Шесть слов о священстве» и знаменитое «Сравнение власти, богатства и преимуществ царских с истинным и христианским любомудрием монашеской жизни».

В 381 году Иоанн вернулся в Антиохию, где принял сан диакона. Здесь же он продолжал работать над богословскими произведениями, однако теперь в его трудах появилась тема борьбы с язычеством, отступничеством и христианскими ересями. За пять следующих лет Иоанн закончил труды «О провидении», «Книга о святом Вавиле и против Юлиана и язычников» и многие

другие. В 386 году Иоанна рукоположили во пресвитера, после чего за редкий дар владения словом и пламенные проповеди он получил в народе прозвище Златоуст.

Спустя год, в 397-м, Иоанн стал епископом Константинополя и начал свое служение с воспитания священства. Здесь же, на Константинопольской кафедре, новый епископ составил свою литургию и ввел другие изменения, направленные на улучшение церковных богослужений.

Но пламенные речи Иоанна принесли и недобрые плоды: вскоре святитель приобрел себе злейшего врага – императрицу Евдоксию, которую он обличил в одной из проповедей. Мало того, у Евдоксии нашлись и соратники, готовые в любой момент низложить Иоанна и даже казнить его за «оскорбление императрицы».

На суде по ходатайству императора Аркадия смертную казнь заменили изгнанием, однако в столице той же ночью произошло землетрясение. Испуганная Евдоксия вернула святого в столицу, но через два месяца, в 404 году, Иоанн опять был выслан из Константинополя, на этот раз в далекую Армению. Тем временем в столице был пожар, обративший в руины здание сената, а затем на город обрушилась череда несчастий. Однако даже после смерти Евдоксии враги преследовали Иоанна Златоуста до самой кончины святителя, последовавшей в 407 году, 14 сентября.

Кроме многочисленных богословских сочинений, святитель Иоанн Златоуст оставил после себя множество писем к соратникам и приверженцам святого со словами ободрения. В настоящее время известно более 245 писем, адресованных главам Константинопольской церкви, а также духовным пастырям Азии, Африки и Европы, в которых святой всеми силами старался поддержать приверженцев Христа и укрепить православную веру.

**Тропарь, глас 4**

Яко апостолов единонравнии и вселенныя учителие, Владыку всех молите, мир вселенней даровати и душам нашим велию милость.

**Кондак, глас 2**

Священныя и боговещанныя проповедники, верх учителей, Господи, приял еси в наслаждение благих Твоих и упокоение; труды бо онех и смерть приял паче всякаго всеплодия, Едине прославляяй святыя Твоя.

**Величание**

Величаем вас, святителие Василие, Григорие и Иоанне, и чтим святую память вашу; вы бо молите за нас

Христа Бога нашего.

## День памяти святых равноапостольных Кирилла и Мефодия, учителей словенских

### *11/24 мая, День славянской письменности*

В 863 году послы князя Ростислава прибыли в Византию с просьбой прислать в Моравию христианских учителей для проповеди Евангелия.

К славянам поехали Кирилл и Мефодий, родом из Солуни, так как им хорошо были знакомы нравы и обычаи местного населения.

За время своего пребывания на славянской земле Кирилл и Мефодий перевели главные книги Священного Писания: все четыре Евангелия, Псалтирь, Деяния апостолов и многие другие, а также составили славянскую азбуку. Благодаря просветителям, славяне смогли услышать слово Божие на понятном им языке.

Тем не менее очень скоро возник вопрос о необходимости иметь собственных пастырей, и Кирилл и Мефодий организовали первое училище, в котором росло первое поколение славянского духовенства, слышавшее проповедь Христову на родном языке.

Святые Кирилл и Мефодий, владея в совершенстве словом, обратили множество язычников в христианскую веру. Например, святой Мефодий после проповеди в Чехии крестил Людмилу – чешскую княгиню, причисленную впоследствии к лику святых. А чуть позднее опыт просветителей стал основой для распространения Евангелия на окраинах России: подобно Кириллу и Мефодию, проповедовал Христову веру преподобный Трифон, святитель Стефан и многие другие, избравшие подвигом проповедь Евангелия среди якутов, монголов, алтайцев и др.

Святые равноапостольные Кирилл и Мефодий оставили славянам не только переводы священных книг. Великий киевский князь Владимир узнал о новой религии при посещении города Херсона, где незадолго до его приезда святые просветители проповедовали Слово Божие. Именно оттуда, из южных областей России, пришли новые книги, новая грамота и неведомое до сей поры православное богослужение с ангельски благолепным пением. И именно оттуда, как говорил Нестор-летописец, явилось на Русь твердое убеждение, что единая грамота сплотила славянские народы в одну большую семью, в которой Россия только часть, унаследовавшая плоды великих трудов славянских

просветителей.

И еще. Среди множества древних молитв есть такая, которую священник читает над отроком «при начале учения»: «Дай же ему, Господи, от Давидова разума, от Соломони премудрости, и от Кириллова хитрости.

Дай же ему стояти с иереи и со всеми святыми Твоими». Здесь под «Кирилловой хитростью» подразумевается острота ума славянского просветителя, которую священник испрашивает для отрока у Бога наравне с мудростью Соломона и разумом Давида.

**Тропарь, глас 4**

Яко апостолом единонравнии и Словенских стран учителие, Кирилле и Мефодие богомудрии, Владыку всех молите, вся языки Словенские утвердити в православии и единомыслии, умирити мир и спасти души наша.

**Кондак, глас 3**

Священную двоицу просветителей наших почтим, Божественных писаний, преложением источник богопознания нам источивших, из негоже даже до днесь неоскудно почерпающее ублажаем вас, Кирилле и Мефодие, Престолу Вышняго предстоящих и тепле молящихся о душах наших.

**Величание**

Величаем вас, святии равноапостольнии Мефодие и Кирилле, вся Словенския страны ученьми своими просветившия и ко Христу приведшия.

* * *

Кроме двунадесятых, средних, великих и малых праздников, в Церкви существуют даты интронизации и тезоименитства российских патриархов.

Родительские субботы, или дни поминовения усопших, также отмечают весьма торжественно. При подобной постановке вопроса количество праздников значительно превышает число дней в году.

Поэтому почти на любой день календаря приходится не по одной, а по нескольку праздничных дат. В прошлом столетии число святых мучеников значительно увеличилось за счет канонизации новых святых, которая была проведена в канун тысячелетия Крещения Руси.

Что касается родительских суббот, или дней особого поминовения усопших, то их в году всего шесть: суббота недели Мясопустной, суббота 2-й недели Великого поста, суббота 3-й недели Великого поста, суббота 4-й недели Великого поста, Радоница – вторник второй недели по Пасхе, Троицкая суббота (23 мая/5 июня) и Дмитриевская (17/30 октября).

# Глава 2. Православные посты

Постная кухня известна людям с незапамятных времен – с тех пор, как человечество стало зависеть от результатов животноводства и сельскохозяйственных работ. В Священном Писании первое упоминание о посте можно встретить уже в Третьей книге Царств, где описаны события, произошедшие за несколько тысячелетий до нашей эры.

В мирное время иудеи постились только в дни очищения, один раз в неделю, а более или менее продолжительные посты сопровождали различные невзгоды и бедствия, регулярно потрясавшие Древний Израиль. Уже в ветхозаветные времена во время поста было принято не просто ограничивать себя в еде, но и лишать любых удовольствий. Постящиеся надевали «вретище» – неудобную грубую одежду, посыпали волосы «прахом» и на протяжении всего поста «не помазывали главы и не умывали рук». Время поста одновременно было и временем скорби, поэтому, по словам пророка Моисея, «синагоги во время постов наполнялись воплями, полными печали и покаяния» (Исход, XXII, 12).

По-иному отнеслись к постам первые христиане, для которых дни лишений стали днями воспоминаний евангельских событий. Таким образом, православный пост благодаря идее добра и всепрощения превратился в праздник телесного очищения и духовного возрождения. В частности, в Евангелии от Матфея имеются указания Самого Спасителя о том, как должно вести себя в пост истинному христианину: «Также, когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися… А ты, когда постишься, помажь главу твою и умой лице твое, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцем твоим…» (Евангелие от Матфея, гл. 6, стр.16–18).

В Средние века православный пост оброс различными суевериями. Этому способствовало появление в Европе и России незнакомых продуктов – перца, картофеля и томатов. Печально известные «картофельные бунты» посеяли страх: помня об отравлениях несъедобными ягодами картофеля, крестьяне стали искать любой предлог, чтобы отказаться от употребления в пищу заморских овощей. К примеру, незаменимые на нашем столе стручковый перец и томаты считали «кровавыми» из-за цвета их сока.

По тем же соображениям неграмотные крестьяне в отдаленных уголках России стали верить, что, помимо томатов и перца, малоизвестные им морковь и свекла также содержат кровь.

Исключением из этого списка были только ягоды – вишня, малина, калина и др., которые по неизвестным причинам сумели избежать «кровавого» суеверия. Кроме того, на Украине после нашествия турков отказывались употреблять в пищу и даже выращивать баклажаны, называя их «басурманской едой».

Прошло немало времени, прежде чем средневековые страхи забылись. Но православную кухню ждало еще одно тяжкое испытание: более чем 70 лет полного атеизма извратило или уничтожило многие христианские традиции. Вместе с полным отрицанием Творца, повлекшим за собой духовное обнищание, напрочь были забыты и рецепты постного стола. И неудивительно, что многие наши современники склонны отождествлять постный стол с вегетарианской диетой, хотя на самом деле они сильно различаются. Так, в вегетарианской кухне, как правило, присутствуют молочные продукты, а в дни церковных постов употребление сливочного масла, молока и сыров полностью исключено.

# Многодневные посты

Многодневных постов всего четыре: это Великий, Рождественский, Успенский и Петров (Филиппов, или Апостольский) пост. Самым главным и самым строгим по ограничениям в пище всегда был Великий пост. Он продолжается в течение сорока дней в память о посте Спасителя, Который перед тем как выйти проповедовать новое учение о спасении, сорок дней постился в пустыне. Великий пост завершает Страстная седмица – еще одна неделя, на протяжении которой произошли все основные события Евангелия: предательство Иуды, изгнание продающих из храма, тайная вечеря и крестные страдания Иисуса. Завершается Страстная неделя Пасхой, Праздником праздников, Воскресением Христовым.

Каждый год Великий пост начинается в разное время, в зависимости от того, когда наступит Пасха.

О том, как высчитывают время Пасхи, мы уже говорили в главе «Православные праздники». Однако время прихода Пасхи влияет не только на день наступления Троицы. Петров, или Апостольский, пост также тесно связан с пасхалией. Мало того, это обстоятельство даже определяет продолжительность Апостольского поста. Поэтому каждый год нужно уточнять время наступления этих событий либо в церковном календаре, либо в ближайшем православном храме.

Что касается меню, то самыми строгими являются первая неделя Великого поста и Страстная седмица. В эти дни с самых первых времен христиане строго воздерживались от всего скоромного. Причиной, по которой разрешалось ослабить пост, мог служить только тяжкий недуг. В Великий пост Церковь запрещает употреблять в пищу мясо, молоко, яйца, сливочное масло, сыр и другие молочные продукты. Рыбные блюда разрешается вкушать только два раза: в Вербное воскресенье и в праздник Благовещения. В Лазареву субботу, накануне Вербного воскресенья, разрешается есть рыбную икру. В остальные дни Святой Четыредесятницы по средам и пятницам положено сухоядение, а в остальные будние дни варение без масла, то есть горячая пища, приготовленная без добавления жиров. И только по субботам и воскресеньям верующие имеют право немного «разговеться»: в эти дни Церковь дает разрешение на елей.

Для гурманов наиболее приятен Петров пост, утвержденный в память учеников Спасителя, из-за чего его называют еще Апостольским или Филипповым постом. Апостольский пост начинается неделю спустя после Троицы и оканчивается 12 июля

по новому летосчислению, накануне дня памяти апостолов Петра и Павла. В Петров пост почти во все дни разрешена пища с постным маслом, в среду и четверг – варение без елея, а в субботу и воскресенье – рыбные блюда.

Успенский пост, так же как Великий, строг в ограничениях, но он длится всего около трех недель, с 14 по 27 августа. В это время верующие, подобно Пресвятой Богородице перед окончанием Ее земной жизни, молятся и постятся. В дни Успенского поста по средам и пятницам положено сухоястие, по вторникам и четвергам – варение без елея, а по субботам и воскресеньям Церковь разрешает постникам вкусить елей, что позволяет приготовлять овощные блюда по обычным рецептам.

Рождественский пост не так строг, как остальные посты, но он длится достаточно долго: с 28 ноября по 6 января (новый стиль), причем вплоть до 2 января Церковь разрешает верующим по субботам, воскресеньям и праздникам, таким как день апостола Андрея Первозванного и святителя Николая Чудотворца, вкушать рыбу. В остальные недели по средам и пятницам положено варение без елея, а во вторник и четверг есть разрешение на елей. Рождественский пост заканчивается сочельником, когда по древней традиции верующие христиане готовят сочиво: вареные рис или пшеницу, смешанные с изюмом и медом. Однако этот христианский деликатес многие отваживаются попробовать только после того, как на зимнем небе появится первая звезда. До этого момента весь день верующие блюдут строгий пост, то есть пьют одну воду.

«Церковные посты расположены в году так, что для каждого времени предписан свой особый закон воздержания. Так, для весны весенний пост – в Четыредесятницу, для лета летний – в Пятидесятницу, для осени осенний – в седьмом месяце, для зимы – зимний», – писал в 450 году император Византии Лев Великий.

К словам Льва Великого можно добавить лишь то, что с давних пор в христианской Церкви существуют однодневные посты по средам и пятницам, которые следует соблюдать круглый год, за исключением сплошных седмиц. Есть и особые дни, когда христиане также удерживаются от скоромной пищи: это Крещенский и Рождественский сочельники, Воздвижение Креста Господня и Усекновение главы Иоанна Предтечи.

В погодных условиях средней полосы России каждое время года приносит свой ассортимент растительных продуктов питания. К примеру, Великий пост знаменует появления первой зелени, Петров – молодых овощей и ягод, Успенский богат всем, что может дать людям земля: спелыми овощами, фруктами, бахчевыми культурами и грибами. Во время же Рождественского

поста приходит пора полакомиться домашними заготовками – маринадами, компотами, соленьями и другими.

В этой книге мы не станем подробно останавливаться на вопросах необходимости христианских постов с точки зрения медицины: всем давно известно, что растительная пища, богатая клетчаткой и витаминами приносит человеческому организму только пользу.

Однако чрезмерно усердствовать не стоит и в этом, ведь если раньше вы не соблюдали поста, то резкий отказ от привычных для организма продуктов может негативно сказаться на самочувствии. Здесь можно посоветовать постепенный переход от скоромного к постному, при этом важно учитывать индивидуальные особенности организма и первое время строго контролировать содержание белка в своем рационе. Подсчет калорий также необходим: недостаток питательных веществ сделает вас неспособными выполнять даже привычную работу. В целом же соблюдение постов не только желательно, но даже обязательно, поскольку частое употребление в пищу блюд быстрого питания и прочих рафинированных продуктов делает необходимым регулярное очищение организма от шлаков и прочих вредных веществ.

# Традиции христианства

Христианские посты – это не просто время строгой диеты. Эти дни даются нам главным образом для духовного очищения. Старая римская пословица гласит: «Сытое брюхо к учению глухо». И так же глухо становится наше сознание к окружающему нас миру, когда мы, плотно пообедав, прилегли на диван и включили телевизор. В такие моменты ни о каком размышлении или умственной деятельности не может быть даже речи. И вот от этой-то лени духовной призваны нас уберечь христианские посты.

Как говорил святитель Иоанн Кронштадтский, пост – «это дарованная Богом возможность освобождения духовного существа человека через утеснение телесного». Говоря проще, христианские посты являются временем для подведения итогов, размышлений, прощения обид и разрешения различных семейных неурядиц, а также порой возвращения к собственному «я» и восстановления разрушенной связи с Богом. Это время молитвы, исправления ошибок и осознания собственных заблуждений. И тот же Иоанн Кронштадтский в своих проповедях утверждал, что дни поста наиболее благоприятны для нашего духовного возрождения: «Человек дорог у Господа, весь мир ему покорен; Сам Сын Божий сошел с небес на землю для спасения его от вечных мучений, для примирения его с Богом. Всякие плоды, разные плоти животных отданы ему в снедь, разные пития даны ему для услаждения его вкуса, – но не для пристрастия, не в единственное наслаждение. У христианина есть наслаждения великие, духовные, божественные; этим-то наслаждениям надо подчинять всегда плотские, умерять или совсем прекращать их, когда они препятствуют наслаждениям духовным. Значит, не для опечаливания человека запрещаются пища и питие, не для стеснения его свободы, как говорят в свете, а для того, чтобы доставить ему истинное услаждение, прочное, вечное, и потому именно и запрещаются скоромные снеди и винные напитки, что человек-то очень дорог у Бога и дабы вместо Бога не прилепилось сердце его к тленному, которое его недостойно. А поврежденный грехами человек удобно прилепляется к земным удовольствиям, забывая, что истинное наслаждение его, истинная его жизнь есть Бог вечный, а не приятное раздражение плоти».

Впрочем, использование христианской «диеты» для других, менее благородных, целей, например для избавления от лишних килограммов, никому не запрещено.

А теперь о том, что Церковь подразумевает под малопонятными терминами «разрешение на елей», «сухоястие» и другими. Эти названия есть не что иное, как четыре разные степени ограничения, диктуемые постными правилами. Самым строгим из ограничений считается сухоядение, или сухоястие.

По уставу сухоядение положено во время Успенского и Великого постов по средам и пятницам. То есть в эти дни верующие должны ограничивать свое меню свежими или консервированными овощами и фруктами. В такие дни разрешается также есть хлеб, салаты без масла, а в отдельных епархиях – пить квас и есть печеные, но остывшие овощи. Последнее уже рассматривается как ослабление поста и является следствием того, что наши современные желудки вряд ли смогут переварить такие грубые овощи, как сырой картофель или свекла.

Следующей, более мягкой степенью воздержания является варение без елея. То есть, говоря современным языком, в такие дни можно ослабить пост, сварив горячую похлебку, овощные щи или суп-пюре. Можно также приготовить горячие бобовые, крупяные, овощные или грибные блюда, каши и салаты без добавления масла.

Разрешение на елей является еще одним послаблением. Оно позволяет готовить пищу по обычным рецептам. Борщи, каши, овощные и грибные блюда, блюда из бобовых разрешается есть как в холодном, так и в горячем виде, добавляя в них по вкусу рафинированное, ароматизированное или обыкновенное растительное масло.

Разрешение на рыбу считается постным праздником. В такие дни можно есть рыбу, разнообразные морепродукты, овощи и грибы, бобовые и крупы в любых сочетаниях. Однако при этом следует соблюдать одно условие: все блюда должны быть приготовлены только на растительном масле.

Особняком стоят Крещенский и Рождественский сочельники. В эти дни, по обычаю, принято есть сочиво, от которого, собственно, и произошло их название. Сочиво, как уже упоминалось, представляет собой нехитрое кушанье из вареной пшеницы и риса, смешанных с сухофруктами, медом или сахаром. Подобно сочельникам, от общих правил отделены дни накануне Воздвижения Креста Господня, Успения Божией Матери и Усекновения главы Иоанна Предтечи. Многие верующие христиане позволяют себе в эти дни только воду (строгий пост).

Однако, несмотря на существующие церковные правила,

верующим предлагается поститься настолько строго, насколько это позволяет их здоровье. Не лишней будет и консультация врача. Особенно это касается людей пожилых либо ослабленных серьезным хроническим недугом. Маленьким детям, кормящим матерям и беременным также рекомендуется воздерживаться от строгих пищевых ограничений.

Так, в одном из писем святого Амвросия Оптинского имеется прямое указание на 69-е правило апостолов, которое содержит сведения об ослаблении поста из-за нездоровья, а также слова о том, что постящийся есть «не телоубийца, а страстоубийца». Таким образом, все существующие постные ограничения служат верующим средством достижения единства тела и души, средством, укрощающим страсти и пороки, но отнюдь не подрывающим жизненные силы и здоровье.

Что касается маленьких детей, то их нужно лишь понемногу приучать есть постную пищу. Ведь от них не требуется, чтобы они, подобно взрослым, осмысливали свою случайную неловкость или маленькие провинности. К тому же Православная церковь считает младенцев безгрешными и до 7 лет без исповеди допускает к принятию Святых Христовых Таин. Кроме того, церковный Устав освобождает от поста верующих, если те находятся в дороге, в тюрьме, больнице или работают на режимных предприятиях, куда нет возможности принести с собой или приготовить постную еду.

# Глава 3. Мясоед. Рождественские каникулы и Пасхальные затеи

Мясоед, или мясоястие, в церковном понимании не что иное, как разрешение на мясо. Мясо едят прежде всего в так называемые сплошные седмицы – недели, когда в среду и пятницу не бывает поста. Это Святая неделя, или Святки, которые продолжаются от Рождества до Крещения, Светлая седмица, следующая за Пасхой, Троицкая неделя, начинающаяся в самый праздник и длящаяся до его отдания, и Неделя о мытаре и фарисее – одна из седмиц, предваряющих пост. Сплошной является также Сырная неделя, или Масленица, о которой речь пойдет в отдельной главе, так как на Масленой неделе мясо уже не употребляют, а едят только молочные продукты: сливочное масло, сыр, сметану, а также яйца, овощи и грибы.

Церковь разрешает употреблять в пищу мясо и в те недели, когда нет многодневных постов (с обязательными однодневными постами в среду и пятницу), а также в двунадесятые, великие и средние праздники, о которых речь шла в первой главе этой книги. Однако понятие «мясоястие» не предполагает, что в мясоед нужно питаться исключительно мясными продуктами. Так, например, в Праздник праздников – на Пасху – главным продуктом является не мясо, а яйца, которые считаются символом жизни и которые принято красить в память о Марии Магдалене, принесший весть о Воскресении Христовом римскому императору Тиберию. Поэтому в данной главе приведены рецепты не только мясных праздничных блюд, но и блюд из творога, яиц, а также праздничной выпечки.

# Борщ красный

***Ингридиенты:***

– Говяжья грудинка – 500 г
– Вареная свекла – 500 г
– Морковь – 1 шт.
– Корень петрушки – 1 шт.
– Репчатый лук – 1 шт.
– Корень сельдерея – 1 шт.
– Лавровый лист – 1 шт.
– Свекольный квас, соль, сахар, сметана

***Способ приготовления:***

1. Мясо вымыть, положить в эмалированную кастрюлю, залить 2 л холодной воды, поставить на огонь, довести до кипения, посолить и варить в течение 15–20 минут.

2. Затем положить в кастрюлю целую морковь, корень петрушки, сельдерея, луковицу и продолжать варить до полной готовности.

3. Горячий бульон процедить. Вареную свеклу очистить, натереть на крупной терке и положить в бульон вместе с лавровым листом.

4. Затем влить свекольный квас, при необходимости досолить, добавить сахар и дать борщу настояться, убавив огонь до минимума.

5. Готовый борщ разлить по тарелкам и заправить сметаной.

# Боярский борщ

***Ингридиенты:***

– Говяжьи или свиные кости – 200 г
– Говядина (мякоть) – 40 г
– Куриное филе – 40 г
– Жирная свинина – 200 г
– Морковь – 1 шт.
– Свекла – 1 шт.
– Репчатый лук – 1 шт.
– Жир для пассеровки – 1 ст. л.
– Чеснок – 1–2 зубчика
– Свиное сало – 1–2 ст. л.
– Лавровый лист – 1 шт.
– Пшеничная мука – 1 ч. л.
– Томатная паста – 1 ст. л.
– Столовый уксус (9 %-ный) – 1 ч. л.
– Соль

*ДЛЯ ГАРНИРА:*

– Гречневая крупа – 50 г
– Сливочное масло – 1 ст. л.
– Соль

***Способ приготовления:***

1. Сварить костный бульон.

2. Свиное, говяжье и куриное филе нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и нарезать кубиками.

3. Свеклу очистить, натереть на крупной терке и потушить под крышкой с уксусом и небольшим количеством воды.

4. Остальные овощи обработать, нарезать и спассеровать с жиром.

5. В глиняный горшок выложить спассерованные овощи, тушеную свеклу, растертое с чесноком и солью сало, кусочки мяса, залить все горячим костным бульоном и поставить вариться в нагретую духовку.

6. Отдельно от борща сварить гречневую рассыпчатую кашу и заправить ее маслом.

7. Готовый борщ подать на стол в горшочке. Вместе с борщом подать кашу, лучше в глиняной тарелке.

# Суп грибной с мясом

***Ингридиенты:***

– Говядина на косточке – 500 г
– Сухие грибы (белые) – 100 г
– Петрушка (корень и зелень) – 1 шт.
– Репчатый лук – 1 шт.
– Молотый черный перец, соль.

***Способ приготовления:***

1. Сухие грибы вымыть и замочить в холодной воде на 1–2 часа. Затем отварить в этой же воде.

2. Мясо промыть, залить 2 л холодной воды и поставить вариться. Когда вода закипит, снять пену и добавить в кастрюлю целую луковицу, корень петрушки, соль и продолжать варить на слабом огне.

3. Грибной отвар и мясной бульон слить в одну посуду, при необходимости досолить, заправить перцем и зеленью петрушки.

4. Вареные грибы и мясо использовать как начинку для ватрушек, с которыми и можно подать приготовленный суп.

# «Уха «белая из курицы

***Ингридиенты:***

– Курица – 1 шт.

– Репчатый лук – 1 шт.

– Черный перец горошком, душистый перец горошком, пряная зелень, соль

***Способ приготовления:***

1. Курицу вымыть и выпотрошить, положить в глубокую кастрюлю, залить водой и поставить варить на сильный огонь.

2. Когда вода закипит, снять пену, бульон посолить и варить мясо до готовности на слабом огне.

3. За 50–60 минут до окончания варки опустить в бульон головку репчатого лука. За 15–20 минут – специи: перец душистый и перец черный.

4. Готовую курицу нарезать порционными кусками, разложить по тарелкам и залить горячим процеженным бульоном. Посыпать рубленой зеленью.

# Рулет московский

***Ингридиенты:***

– Куриное филе – 300 г
– Утиное филе – 200 г
– Гусиное филе – 200 г
– Сливки – 50 мл
– Яичные белки – 4 шт.
– Твердый сыр – 100 г
– Консервированный зеленый горошек – 100 г
– Ветчина – 100 г
– Говяжья печень – 50 г
– Растительное или сливочное масло
– Пряная зелень и соль

***Способ приготовления:***

1. Куриное, утиное и гусиное филе отварить вместе с печенью в соленой воде. Дать мясу остыть и дважды пропустить все вместе через мясорубку.

2. Готовый фарш тщательно взбить венчиком, смешать с натертым на мелкой терке сыром, мелко нарезанной ветчиной, зеленым горошком, мелкорубленой зеленью, взбитыми белками и сливками.

3. Полученную смесь выложить на лист целлофана, придать блюду форму рулета и запечь в горячей духовке, периодически смазывая целлофан растительным или сливочным маслом.

4. Готовый рулет остудить, вынуть из целлофановой оболочки, нарезать ломтиками и подать к столу с гарниром из зелени, свежих или консервированных овощей и фруктов.

# Пасхальная ветчина

***Ингридиенты:***

– Нежирный окорок – 1,5 кг

– Яйца – 6 шт.

– Тертый хрен – 1 ст. л.

– Салат – 30–50 г

***Способ приготовления:***

1. Сырокопченый окорок вымыть, положить в эмалированную кастрюлю, залить водой так, чтобы жидкость полностью покрыла мясо, и поставить варить вместе с яйцами.

2. Когда вода в кастрюле закипит, огонь убавить и варить окорок до мягкости, после чего снять посуду с огня и остудить мясо в бульоне.

3. Готовый окорок вынуть из бульона, разрезать на порционные куски и разложить на овальном блюде.

4. Вареные крутые яйца аккуратно разрезать на половинки вдоль и разложить на блюде по обе стороны от ломтей ветчины.

5. Готовое блюдо гарнировать зеленым салатом и тертым хреном.

# Печеный окорок

***Ингридиенты:***

– Сырой свиной окорок – 5 кг
– Вода – 5 л
– Соль – 1,2 кг
– Жир

***Способ приготовления:***

1. Свежий окорок вымыть холодной водой и поскоблить шкурку ножом.

2. В эмалированной посуде приготовить рассол: растворить соль в воде и нагреть жидкость до кипения.

3. В кипящий рассол опустить сырой окорок, довести еще раз до кипения, убрать образовавшуюся пену, после чего снять кастрюлю с огня и остудить все под крышкой.

4. С остывшего рассола еще раз снять пену и держать в нем окорок, поставив посуду на 14 дней в прохладное темное место.

5. Когда окорок просолится, вынуть его из рассола, ополоснуть холодной водой, положить в кастрюлю, залить кипятком и варить на слабом огне до мягкости в течение 2–3 часов.

6. Вареный окорок вынуть из бульона, дать жидкости стечь, после чего смазать сверху жиром и запечь в горячей духовке до образования румяной корочки.

7. Готовый окорок нарезать порционными кусками и гарнировать печеными яблоками или отварным горохом.

# Свиной студень под острым соусом

***Ингридиенты:***

– Свиные голени – 1 кг
– Свиные ножки – 1 кг
– Морковь – 1 шт.
– Корень петрушки – 1 шт.
– Репчатый лук – 1 шт.
– Лавровый лист – 2 шт.
– Крутые вареные яйца – 3 шт.
– Лимон – 1 шт.
– Чеснок – 3–4 зубчика
– Черный перец горошком – 5–6 шт.
– Черный молотый перец и соль

*ДЛЯ СОУСА:*

– Майонез – 250 мл
– Столовая горчица – 1 ч. л.
– Тертый хрен – 1 ст. л.
– Маринованные огурцы или грибы – 3–4 шт.
– Соль и сахар по вкусу

***Способ приготовления:***

1. Голени и ножки опалить над огнем, соскоблить ножом нагар и тщательно промыть.

2. Подготовленные продукты сложить в широкую кастрюлю, залить холодной водой и поставить на огонь.

3. Когда вода закипит, снять образующуюся пену, добавить специи и овощи, посолить по вкусу и варить на слабом огне 3–4 часа, до тех пор пока мясо не начнет отставать от костей.

4. Как только мясо сварится, снять посуду с огня и дать бульону отстояться.

5. Затем убрать жир и перелить бульон в другую посуду.

6. Мясо отделить от костей, мелко нарезать, выложить в формы для холодца и залить процеженным бульоном, приправленным толченым чесноком, солью и молотым черным перцем.

7. Подготовленное заливное поставить в холодильник для застывания. Затем выложить студень на тарелки и украсить кружочками лимона и яиц.

8. Для приготовления соуса маринованные огурцы или грибы мелко нарезать, смешать с майонезом, тертым хреном и горчицей.

9. Полученную смесь посолить и добавить по вкусу сахар.

10. Готовый соус подать на стол в соуснике, отдельно от

студня.

# Паштет из свинины и говядины

***Ингридиенты:***

– Жирная свинина – 700 г
– Говядина – 500 г
– Куриная или заячья печень – 200 г
– Мякиш белой булки – 100 г
– Яйца – 2 шт.
– Морковь – 1 шт.
– Корень петрушки – 1 шт.
– Репчатый лук – 1 шт.
– Панировочные сухари – 2 ст. л.
– Лавровый лист – 1 шт.
– Черный перец горошком – 2–3 шт.
– Ветчина – 300 г
– Твердый сыр – 200 г
– Тертый хрен – 1,5 ст. л.
– Консервированный зеленый горошек – 75 г (полбанки)
– Растительное или сливочное масло
– Черный молотый перец и соль

***Способ приготовления:***

1. Мясо вымыть, корень петрушки, морковь и лук очистить.

2. Подготовленные ингредиенты сложить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы жидкость только покрывала мясо, и поставить посуду на огонь.

3. Когда вода закипит, воду посолить, добавить специи и варить все на слабом огне в течение 2–3 часов.

4. За четверть часа до готовности мяса добавить в кастрюлю вымоченную в молоке куриную (или заячью) печень.

5. Когда печень будет готова, бульон слить, процедить и залить им булку.

6. Вареный картофель очистить и вместе с мясом, булкой, печенью, овощами и вареными вкрутую яйцами 3 раза пропустить через мясорубку.

7. Полученную массу посолить, посыпать черным молотым перцем и тщательно перемешать.

8. Подготовленный паштет выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и запекать в духовке в течение 30–40 минут при 200 ˚С.

9. Когда готовый паштет остынет, вынуть его из формы, нарезать ломтиками и выложить на блюдо, чередуя с ломтиками ветчины, намазанными тертым хреном и свернутыми рулетиками, и кусочками сыра, свернутыми воронкой, в которые наложен

зеленый горошек.

10. В качестве дополнительных украшений можно использовать кружочки маринованных огурцов, вареных яиц, дольки томатов, маслины, маринованные грибы и зелень петрушки.

# Говядина заливная

***Ингридиенты:***

– Говядина (мякоть) – 2 кг
– Свиное сало – 100 г
– Морковь – 1–2 шт.
– Репчатый лук – 2 шт.
– Корень петрушки – 1 шт.
– Животный жир – 5 ст. л.
– Сухие грибы (белые) – 100 г
– Черный молотый перец, уксус, соль

*ДЛЯ БУЛЬОНА:*

– Кости говяжьи – 500 г
– Морковь – 1 шт.
– Репчатый лук – 1 шт.
– Корень петрушки – 1 шт.
– Черный перец горошком – 5–6 шт.
– Желатин – 4 ч. л.
– Соль

***Способ приготовления:***

1. Мясо вымыть холодной водой, очистить от пленок, отбить, смочить уксусом и оставить в холодильнике на всю ночь.

2. Утром вынуть маринованное мясо, нашпиговать его, посолить, поперчить и обжарить со всех сторон на животном жире (свиное сало или топленое масло).

3. В процессе жарки подливать в сковороду воду, в которой перед этим в течение 2–3 часов вымачивались сушеные грибы.

4. Когда на мясе появится золотистая корочка, переложить его в утятницу или кастрюлю с толстым дном, добавить вымоченные грибы, целые овощи, воду и тушить на слабом огне до мягкости.

5. Готовое мясо остудить, нарезать поперек волокон тонкими ломтиками, выложить на блюдо и украсить измельченными грибами и кружочками моркови.

6. В отдельной посуде приготовить из указанных ингредиентов бульон с желатином, залить им нарезанное мясо и поставить в холодильник для застывания.

# Свиное филе в луковой рубашке

***Ингридиенты:***

– Нежирная свинина – 1,2 кг
– Лук-порей – 1 пучок
– Черный молотый перец и соль

*ДЛЯ НАЧИНКИ:*

– Мелкий лук – 4 шт.
– Шампиньоны – 250 г
– Говяжий фарш – 300 г
– Сметана – 200 г
– Коньяк – 100 мл
– Мускатный орех – 1 шт.
– Топленое масло

***Способ приготовления:***

1. Тонкий и длинный кусок свиного филе вымыть, обсушить салфеткой, посолить, поперчить и обжарить с двух сторон.

2. Стебли лука-порея разрезать вдоль пополам, залить на 1–2 минуты подсоленным кипятком, после чего откинуть на дуршлаг.

3. Репчатый лук очистить, нарезать полукольцами и потушить вместе с грибами на топленом масле.

4. Когда грибы обжарятся, добавить в сковороду фарш, коньяк, сметану и тертый мускатный орех, тщательно все перемешать и тушить до тех пор, пока фарш не станет беловатым.

5. Стебли лука-порея разделить и разложить в толстостенной посуде таким образом, чтобы один их пласт заходил на другой.

6. На подготовленную луковую поверхность выложить фарш и покрыть все обжаренным куском свинины.

7. Оставшиеся луковые пластины выложить поверх мяса, закрыть посуду крышкой и поставить на полчаса в горячую (180 ˚С) духовку.

8. Готовый рулет в «рубашке» из лука выложить на блюдо и нарезать ломтиками.

9. Гарниром к этому блюду могут служить свежие или маринованные овощи и картофельное пюре.

# Баранина с чесноком и розмарином

***Ингридиенты:***

– Баранина – 2,5 кг

– Розмарин – 2 веточки

– Красный сладкий молотый перец – 2 ч. л.

*ДЛЯ РАССОЛА:*

– Вода – 1 л

– Соль – 50 г

– Сахар – 2 ст. л.

– Чеснок – 2 зубчика

***Способ приготовления:***

1. Из мяса вырезать кости. На их место вложить розмарин и перевязать мякоть суровой ниткой так, чтобы кусок имел первоначальный вид.

2. Затем поверхность мяса натереть перцем и поставить запекаться в духовку при 175 ˚С.

3. В глубокую миску налить воду, добавить соль, сахар, измельченный чеснок и тщательно все перемешать.

4. Когда мясо остынет, вложить его в два полиэтиленовых пакета, завязать и залить рассолом.

5. Через 5–6 часов готовую баранину вынуть из рассола и охладить в холодильнике.

# Баранина на косточке

***Ингридиенты:***

– Бараний окорок – 2 кг
– Вода – 1 л
– Столовый уксус (9 %-ный) – 200 мл
– Свиной шпик – 100 г
– Чеснок – 2 шт.
– Репчатый лук – 1 шт.
– Корень петрушки – 1 шт.
– Укроп, черный перец, соль, лавровый лист

***Способ приготовления:***

1. Бараний окорок вымыть холодной водой, срезать жир, положить в маринад, приготовленный из воды и уксуса, выставить на холод на 2–3 часа.

2. Маринованное мясо обсушить салфеткой, нашпиговать чесноком и оставить на 30 минут.

3. Затем окорок посолить, положить в глубокую посуду вместе с ломтиками шпика, перцем, нарезанным луком, измельченными укропом и корнем петрушки и лавровым листом. Посуду накрыть крышкой и тушить мясо на слабом огне в течение получаса.

4. Горячее мясо выложить на смазанный жиром противень и запекать в духовке до полной готовности, в течение 2–3 часов, периодически переворачивая окорок и поливая его выделившимся соком.

5. Готовое блюдо посыпать рубленым укропом и гарнировать маринованными или свежими овощами.

# Молочный поросенок с хреном

***Ингридиенты:***

– Тушка молочного поросенка – 1 кг
– Картофель – 1,5 кг
– Пшеничная мука – 1 ст. л.
– Сливочное масло – 1 ст. л.
– Хрен – 200 г
– Столовый уксус – 2 ст. л.
– Сметана – 200 мл
– Мясной бульон – 400 мл
– Зелень петрушки, душистый перец, соль

***Способ приготовления:***

1. Опаленного и вычищенного поросенка вымыть холодной водой и отварить в воде без соли до мягкости.

2. Затем горячий бульон посолить и дать поросенку остыть в жидкости до 50–60 °С, после чего вынуть его из бульона и нарезать порционными кусками.

3. Приготовление соуса: тертый хрен обжарить на сливочном масле, смешать с перцем и уксусом и кипятить до тех пор, пока уксус не выкипит примерно на 3/4 объема.

4. Пшеничную муку поджарить на сухой сковороде, развести бульоном, прокипятить и добавить сметану.

5. Смесь еще раз довести до кипения, посолить, процедить, перемешать с приготовленным хреном и заправить сливочным маслом.

6. Готового поросенка полить соусом из сметаны и тертого хрена, посыпать зеленью петрушки и гарнировать отварным картофелем.

# Фаршированная индейка

***Ингридиенты:***

– Тушка индейки – 1 шт.
– Телятина или свинина (мякоть) – 400 г
– Яйца – 3 шт.
– Репчатый лук – 3 шт.
– Белая булка – 1 шт.
– Сливочное масло
– Панировочные сухари, перец, соль

***Способ приготовления:***

1. Индейку вымыть, опалить и выпотрошить. Затем осторожно снять с тушки кожу, вырезать филе, а мякоть с костей мелко изрубить.

2. К фаршу из индейки добавить фарш из телятины или свинины, размоченную булку, яичные желтки, обжаренный на сливочном масле лук, перец и соль.

3. Получившуюся смесь еще раз пропустить через мясорубку и тщательно вымесить.

4. Кожу индейки натереть солью изнутри, вложить в нее сначала подсоленное филе, а затем фарш.

5. Отверстия в коже зашить, положить фаршированную тушку на смазанный маслом противень и жарить до готовности в духовке, периодически поливая сверху растопленным маслом.

6. Когда индейка поджарится, вынуть ее из духовки, смазать яичными белками, обвалять в сухарях и поместить в духовку еще на 5 минут, чтобы на тушке образовалась румяная корочка.

7. Готовую индейку разрезать на порционные куски и можно полить соком лимона или красным соусом.

# Заяц в сметане

***Ингридиенты:***

– Тушка зайца – 1 шт.
– Свиное сало – 100 г
– Топленый свиной жир – 100 г
– Пшеничная мука – 1 ст. л.

*ДЛЯ МАРИНАДА:*

– Столовый уксус – 100 мл
– Морковь – 2 шт.
– Черный перец горошком – 3–5 шт.
– Репчатый лук – 2 шт.
– Лавровый лист – 1 шт.
– Соль

*ДЛЯ СОУСА:*

– Сметана – 200 мл
– Пшеничная мука – 1 ст. л.
– Лавровый лист – 1 шт.
– Соль

***Способ приготовления:***

1. Лук и морковь очистить, нарезать соответственно колечками и кружочками, сложить в эмалированную посуду, залить 400 мл воды, посолить, добавить специи, накрыть кастрюлю крышкой и довести до кипения.

2. Горячий маринад снять с огня, остудить и добавить уксус.

3. В посуду с маринадом опустить подготовленную тушку зайца, накрыть крышкой и оставить в прохладном месте на 3–4 дня.

4. В процессе маринования тушку рекомендуется периодически переворачивать, чтобы мясо равномерно пропиталось маринадом.

5. Когда мясо будет готово, аккуратно вынуть его из маринада, обмыть холодной водой, зачистить от пленок и нашпиговать.

6. Подготовленного зайца выложить на противень, добавить свиной жир и запекать в духовке до мягкости, периодически подливая маринад.

7. Когда мясо будет готово, посыпать тушку мукой и запекать ее до образования румяной корочки.

8. Готового зайца разрезать на порционные куски и выложить на большое блюдо таким образом, чтобы он казался целым.

9. Соус, в котором запекался заяц, собрать и смешать с растертой с мукой сметаной. Если соус получается слишком

густым, можно добавить в него немного кипяченой воды.

10. Соус посолить по вкусу, добавить в него лавровый лист, прокипятить и полить им приготовленное мясо.

11. Приготовленного зайца можно гарнировать тушеной свеклой, заправленной сметаной, и домашней лапшой.

# Свинина с горчицей

***Ингридиенты:***

– Свиное филе – 1,5 кг
– Репчатый лук – 2 шт.
– Морковь – 2 шт.
– Горчица – 2–3 ст. л.
– Чеснок – 2 зубчика
– Гвоздика – 2–3 бутона
– Соль

***Способ приготовления:***

1. Мясо вымыть холодной водой, обсушить, посолить, натереть толченым чесноком, смазать горчицей и положить в утятницу.

2. Посуду с подготовленным мясом поставить в духовку и запекать его до готовности, периодически смачивая выделяющимся соком.

3. Через 15 минут от начала жарки добавить в посуду целые луковицы и морковь, нарезанную кружочками. Бутоны гвоздики воткнуть в лук.

4. Затем влить в посуду 200 мл горячей воды, накрыть крышкой и тушить его до готовности на слабом огне.

5. Готовое мясо нарезать порционными кусками, выложить на блюдо и полить образовавшимся при жарке соусом.

6. Блюдо рекомендуется гарнировать картофелем, запеченным в сухарях, и салатом из яблок и квашеной капусты.

# Гусь с картофелем

***Ингридиенты:***

– Тушка гуся – 1 шт.

– Яблоки – 500 г

– Чеснок – 1–2 зубчика

– Соль

*ДЛЯ ГАРНИРА:*

– Картофель – 1 кг

– Соль

***Способ приготовления:***

1. Тушку гуся выпотрошить, вымыть и натереть солью.

2. Яблоки очистить, разрезать на четвертинки и начинить ими подготовленного гуся.

3. Отверстия зашить суровой ниткой, положить гуся в глубокий противень, добавить 200 мл воды и поставить все в нагретую духовку.

4. По мере того как соус будет выкипать, нужно снимать жир и подливать в противень воду.

5. За 25–30 минут до готовности тушку гуся натереть чесноком, накалывая зубчики на вилку.

6. Затем обложить гуся разрезанным на дольки картофелем, посолить и запекать все вместе до готовности.

7. Готовую птицу нарезать порционными кусками и выложить на блюдо, разместив вокруг дольки печеного картофеля и яблок.

# Курица с белыми грибами

***Ингридиенты:***

– Курица – 1 шт.
– Картофель – 8-10 шт.
– Сухие белые грибы (или шампиньоны) – 15–20 г
– Репчатый лук – 1 шт.
– Сметана – 3 ст. л.
– Поджаренная пшеничная мука – 1 ст. л.
– Жир для смазывания сковороды
– Яичные белки, молотый черный перец, соль

***Способ приготовления:***

1. Курицу выпотрошить, вымыть холодной водой и обсушить салфетками.

2. Затем снять мясо с костей, посолить, посыпать черным молотым перцем, отбить лопаткой и обжарить с двух сторон на смазанной жиром горячей сковороде.

3. Из замоченных и отваренных грибов, поджаренной муки, спассерованного лука и сметаны приготовить соус. Картофель отварить.

4. Обжаренное филе нарезать порционными кусками, выложить на порционные сковороды или в глиняные горшочки, залить грибным соусом и обложить вареным картофелем.

5. Посуду с мясом и овощами поставить в духовку и запекать в течение 5–6 минут, затем вынуть, покрыть белковой пеной и снова поставить в духовку, чтобы белки подрумянились.

# Свиные рулетики с черносливом

***Ингридиенты:***

– Свиное филе – 4 куска по 300–350 г
– Свиной шпик – 8 кусков по 250–300 г
– Репчатый лук – 5 шт.
– Белое столовое вино – 200 мл
– Земляника – 1 кг
– Крупные яблоки – 2 шт.
– Чернослив без косточек – 300 г
– Сливочное масло – 1 ст. л.
– Пшеничная мука – 1 ст. л.
– Лавровый лист – 2 шт.
– Чеснок, черный молотый перец и соль

***Способ приготовления:***

1. Лук и чеснок очистить и измельчить.

2. Свиное филе отбить, посолить, посыпать черным молотым перцем, чесноком, нашинкованным луком, выложить с глубокую посуду, залить вином с лавровым листом, накрыть крышкой и поставить мариновать в холодное место на 8-10 часов.

3. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать дольками.

4. Половину земляники, 100 г чернослива и мякоть яблок пропустить через мясорубку.

5. В полученное пюре добавить сливочное масло и поставить варить до загустения.

6. Свинину вынуть из маринада и сделать в каждом куске продольные надрезы 10 см длиной и 3 см глубиной. Маринад процедить.

7. Разрезы в мясе наполнить фруктово-ягодным пюре, каждый кусок филе обернуть двумя кусками свиного шпика, выложить все в сотейник, добавить лук из маринада и запечь все в духовке при температуре 200 ˚С.

8. Спустя полчаса от начала запекания выложить в сотейник остатки чернослива.

9. Спустя еще 45 минут добавить в посуду остаток земляники и запекать мясо еще четверть часа, поливая маринадом.

10. Готовое мясо переложить в глубокую кастрюлю.

11. Пшеничную муку развести в 200 мл воды, добавить соль, черный молотый перец и вскипятить смесь.

12. Приготовленным соусом залить мясо и оставить его в горячей, но выключенной духовке до тех пор, пока оно окончательно не остынет.

# Мясо с майораном

***Ингридиенты:***

– Мясное филе – 0,5 кг
– Свиное сало – 2 ст. л.
– Репчатый лук – 2 шт.
– Пшеничная мука – 0,5 ст. л.
– Измельченный майоран – 0,5 ст. л.
– Черный молотый перец, жир для жарки, соль

***Способ приготовления:***

1. Мясное филе очистить от пленок, вымыть холодной водой, обсушить салфетками, посолить, обвалять в муке и поджарить со всех сторон на разогретом жире.

2. Лук очистить и нарезать кольцами, свиное сало – тонкими ломтиками.

3. Обжаренное мясо положить на смазанный жиром противень, обсыпать луком и обложить ломтиками сала.

4. Затем посыпать мясо майораном и черным молотым перцем и запечь в разогретой духовке, время от времени поливая его образующимся соусом. По мере выкипания соуса в противень подливать горячую воду.

5. Готовое филе нарезать ломтиками, полить острым соусом и гарнировать отварными макаронами (картофелем) и овощным салатом.

# Утка с белым вином и лимонным соком

***Ингридиенты:***

– Тушка утки – 1,5–2 кг

– Сухое белое вино – 200 мл

– Лимон – 1 шт.

– Сметана – 2 ст. л.

– Топленое или сливочное масло

– Зелень петрушки, жир для смазывания противня, черный молотый перец, соль

***Способ приготовления:***

1. Тушку утки опалить, вымыть холодной водой и выпотрошить.

2. Подготовленную утку натереть солью и перцем, сбрызнуть соком 0,5 лимона и обжарить со всех сторон на топленом или сливочном масле.

3. Затем облить тушку сухим вином, положить на смазанный жиром противень и поставить в разогретую духовку на 35–40 минут.

4. В процессе жарки примерно через каждые 10 минут поливать утку образующимся соком.

5. Когда кожица птицы станет золотисто-коричневой, проверить готовность мяса поварской иглой.

6. Готовую утку вынуть, аккуратно выложить на блюдо, полить соусом с противня, предварительно смешав его со сметаной, и украсить блюдо зеленью петрушки и дольками лимона.

# Телячий окорок

***Ингридиенты:***

– Телячий окорок – 2–2,5 кг

– Тмин, соль, жир для жарки

***Способ приготовления:***

1. Свежий окорок обмыть холодной водой, обсушить салфетками, натереть солью и посыпать тмином.

2. Лист пищевой фольги смазать жиром и завернуть в нее окорок, после чего положить подготовленное мясо на противень и поставить в разогретую духовку.

3. Мясо жарить до готовности в течение 1,5–2 часов, затем вынуть окорок из духовки, удалить фольгу, смочить поверхность мяса водой и запечь в духовке до образования румяной корочки.

4. Готовый окорок можно употреблять и в качестве горячего блюда, и в качестве закуски (в холодном виде).

5. Если окорок слишком крупный, кость следует удалить, мясо разрезать на половинки вдоль и каждую часть запечь отдельно.

6. Если вы решили подать окорок в горячем виде, лучше всего гарнировать его овощным салатом и отварным картофелем.

# Буженина в тесте

***Ингридиенты:***

– Свиное филе – 3–4 кг
– Соль – 100 г
– Душистый перец – 5–6 шт.
– Лавровый лист – 4 шт.
– Чеснок – 3–4 зубчика
– Жир для смазывания противня

*ДЛЯ ТЕСТА:*

– Пшеничная мука – 1 кг
– Яйцо – 1 шт.

*ДЛЯ ПОСЫПКИ:*

– Натертый хрен

***Способ приготовления:***

1. Свиное филе вымыть холодной водой и обсушить салфеткой.

2. Подготовленное мясо натереть солью, выложить в широкую эмалированную посуду и обложить мелко нарезанным чесноком, горошинами душистого перца и лавровым листом.

3. Посуду накрыть крышкой и оставить мясо мариноваться при комнатной температуре.

4. Когда свинина даст сок, посуду с мясом поместить в холодильник на 1–3 суток, периодически переворачивая кусок.

5. Маринованное мясо вынуть из холодильника, обмыть холодной водой и обсушить салфетками.

6. Из муки, воды и яйца замесить тесто, разрезать его на половинки и раскатать скалкой.

7. Один из пластов теста расстелить на смазанном жиром противне, уложить на него маринованное мясо, накрыть вторым пластом теста, защипнуть края и запекать все вместе в горячей духовке в течение 2 часов.

8. Когда мясо будет готово, тесто снять, нарезать буженину крупными ломтями, посыпать тертым хреном и выложить на большое блюдо.

# Пампушки

***Ингридиенты:***

*ДЛЯ ТЕСТА:*

– Пшеничная мука – 750 г
– Сливочное масло – 100 г
– Сахар – 150 г
– Молоко – 400 мл
– Яичные желтки – 7 шт.
– Дрожжи – 100 г
– Соль – 0,5 ч. л.
– Цедра 1 лимона
– Топленое или растительное масло (кулинарный жир) – 1 кг

*ДЛЯ НАЧИНКИ:*

– Вишневое варенье – 200 г

*ДЛЯ УКРАШЕНИЯ:*

– Сахар – 400 г
– Лимон – 2 шт.
– Ромовая эссенция – 3–5 капель
– Вода – 100 мл
– Апельсиновая цедра

***Способ приготовления:***

1. Пекарские дрожжи, 1 ст. л. сахара и 1 ст. л. муки развести в небольшом количестве теплого молока и оставить подходить в теплом месте.

2. Сливочное масло растереть с желтками и сахаром.

3. Подошедшую опару и желтково-масляную смесь смешать с мукой, добавить соль, тертую лимонную цедру и замесить некрутое тесто.

4. Готовое тесто скатать в ком, накрыть салфеткой и оставить подходить в теплом месте.

5. Когда объем теста увеличится примерно вдвое, отрезать от него часть и раскатать на посыпанном мукой столе в лепешку толщиной до 1 см.

6. На одной половине лепешки обозначить стаканом кружки, положить в каждый варенье, накрыть второй половиной лепешки и при помощи того же стакана вырезать пампушки. То же самое проделать и с остальным тестом.

7. Подготовленные пампушки разложить на посыпанном мукой столе и дать хорошо подойти.

8. В глубокой кастрюле или фритюрнице растопить масло, положить в него пампушки вниз верхней частью и накрыть крышкой. Следите за тем, чтобы жир во фритюрнице не слишком

сильно разогревался. В противном случае пампушки сверху поджарятся, а внутри останутся сырыми.

9. Чтобы пампушки получились с красивым белым ободком, после того, как зарумянится верх, их нужно перевернуть на другой бок, а фритюрницу больше не накрывать.

10. Приготовить помадку: добавить в воду сахар и поставить варить. Помадка готова, когда сироп, стекая с ложки, начинает тянуть за собой «нитку». После этого его нужно смешать с лимонным соком и ромовой эссенцией.

11. После жарки полить пампушки помадкой и посыпать апельсиновой цедрой.

# Рулет с маком

***Ингридиенты:***

*ДЛЯ ТЕСТА:*

– Пшеничная мука – 500 г
– Молоко – 200 мл
– Дрожжи – 50 г
– Яичные желтки – 3 шт.
– Яичный белок – 1 шт.
– Сахар – 100 г
– Маргарин – 100 г
– Жир для смазывания противня
– Цедра 0,5 лимона
– Ванилин или ванильный сахар

*ДЛЯ НАЧИНКИ:*

– Мак – 500 г
– Сахар – 300 г
– Очищенные грецкие орехи – 100 г
– Изюм – 100 г
– Манная крупа – 1 ст. л.
– Мед – 1 ст. л.
– Яичный белок – 1 шт.
– Дрожжи – 20 г
– Ванилин или ванильный сахар

*ДЛЯ ПОМАДКИ:*

– Сахарная пудра – 100 г
– Яичный белок – 1 шт.
– Ванилин или ванильный сахар, лимонный сок.

***Способ приготовления:***

1. В теплом молоке растворить дрожжи, добавить 1 ст. л. сахара, все тщательно перемешать и влить в посуду с мукой.

2. Когда опара забродит, добавить в нее ванилин, растертые с сахаром желтки и замесить тесто.

3. Затем вмешать в него понемногу растопленный маргарин и лимонную цедру.

4. Когда тесто будет готово, скатать его в шар, накрыть полотенцем и оставить подходить в теплом месте.

5. Мак промыть и залить на ночь теплой водой. Затем процедить, 3 раза пропустить сквозь мясорубку и смешать с сиропом, сваренным из 100 мл воды, меда и сахара.

6. Смесь поставить на огонь, варить в течение нескольких минут, после чего смешать с дроблеными орехами, манной крупой и тщательно промытым изюмом.

7. Маково-ореховую массу снять с огня, остудить и смешать с белком, раскрошенными дрожжами и ванилином.

8. Готовое тесто обмять и разделить на две части. Из каждой части раскатать лепешку толщиной не менее 0,5 см, смазать ее поверхность белком и выложить маковую начинку.

9. Пласты теста с начинкой скатать рулетами, завернуть в промасленную бумагу так, чтобы она была длиннее рулета на 10 см с обеих сторон.

10. Подготовленные рулеты выложить на смазанный жиром противень и оставить расстаиваться.

11. Когда рулеты подойдут, поставить их горячую (210–220 °С) духовку на 30 минут.

12. Чтобы приготовить помадку, нужно растереть яичный белок с сахарной пудрой, слегка взбить смесь и добавить туда по вкусу ванилин и лимонный сок.

13. Готовым рулетам дать остыть, освободить их от бумаги и покрыть помадкой.

# Пирог медовый

***Ингридиенты:***

*ДЛЯ ТЕСТА:*

– Пшеничная мука – 600 г
– Мед – 150 г
– Сахар – 150 г
– Маргарин – 100 г
– Яйца – 2 шт.
– Крепко заваренный черный кофе – 100 мл
– Чайная сода – 1 ч. л.
– Молотая корица – 0,5 ч. л.
– Молотая гвоздика – 0,5 ч. л.
– Сахарная пудра, ванильный сахар

*ДЛЯ НАЧИНКИ:*

– Мармелад или джем – 500 г
– Очищенные грецкие орехи – 100 г
– Изюм без косточек – 100 г
– Цукаты – 100 г
– Инжир – 100 г

***Способ приготовления:***

1. Охлажденный маргарин нарубить ножом и смешать с мукой.

2. Затем добавить сахар, распущенный мед и пряности, 1 желток, 1 яйцо, соду, влить черный кофе и замесить тесто.

3. Готовое тесто разделить пополам и раскатать в пласты.

4. Один пласт выложить на противень, покрытый промасленной бумагой, наколоть его вилкой, смазать джемом, посыпать толчеными орехами, изюмом, нарезанными цукатами и инжиром.

5. Когда начинка будет выложена, накрыть ее вторым пластом теста, предварительно наколотым вилкой, защипнуть края, смазать поверхность белком и выпекать пирог в течение 40 минут при температуре 180 ˚С.

6. Готовый пирог вынуть из духовки, остудить, разрезать на квадратики и посыпать сахарной пудрой, смешанной с ванильным сахаром.

# Пирог со свининой

***Ингридиенты:***

– Ржаная мука – 500 г
– Сахар – 1 ч. л.
– Дрожжи – 25 г
– Вода – 300 мл
– Соль – 1 ч. л.
– Сливочное масло – 1 ст. л.
– Жир для смазывания противня
– Молоко – 60 мл

*ДЛЯ НАЧИНКИ:*

– Свиное филе (корейка) – 400 г
– Репчатый лук – 1–2 шт.
– Сливочное масло – 3 ст. л.
– Черный молотый перец, соль

***Способ приготовления:***

1. Дрожжи растереть с сахаром, развести теплой водой, посолить и добавить муку.

2. Замесить некрутое тесто и поставить в теплое место для брожения.

3. Свинину нарезать мелкими кубиками, обжарить с нарубленным луком на сковороде с маслом, посолить и приправить черным перцем. Готовую начинку остудить.

4. Когда тесто подойдет, раскатать его в прямоугольный пласт не более 1 см толщиной и разрезать на две части.

5. Одну часть положить на смазанный жиром противень, выложить на него начинку, накрыть вторым пластом теста, защипнуть края и поставить расстаиваться.

6. Когда пирог подойдет, смазать его поверхность молоком и выпекать в духовке до готовности.

7. Готовый пирог вынуть из духовки и смазать его поверхность сливочным маслом.

# Пирог яблочный слоеный

***Ингридиенты:***

*ДЛЯ ТЕСТА:*

– Пшеничная мука – 300 г

– Сливочное масло – 200 г

– Холодная вода – 100 мл

– Соль – 0,5 ч. л.

– Лимонная кислота – на кончике ножа (или яблочный уксус – 1–2 капли)

*ДЛЯ НАЧИНКИ:*

– Свежие яблоки – 1 кг

– Сахар – 2–3 ст. л.

– Корица – 1 ч. л.

– Панировочные сухари – 2 ст. л.

*ДЛЯ ПОСЫПКИ И СМАЗКИ:*

– Куриное яйцо – 1 шт.

– Сахарная пудра

***Способ приготовления:***

1. Просеянную муку всыпать в миску, масло положить поверх муки и мелко нарубить острым ножом.

2. В смесь влить воду, в которую добавлена соль и лимонная кислота, быстро замесить тесто, скатать его в шар и оставить на 2–3 часа в холодильнике.

3. Когда тесто хорошо остынет, раскатать его в тонкий пласт, после чего сложить вчетверо и снова раскатать. Эту операцию нужно проделать минимум два раза. Получится слоеное тесто.

4. Яблоки очистить от кожуры, вырезать сердцевину, мякоть нарезать кусочками.

5. Готовое тесто разрезать пополам и раскатать в тонкие четырехугольные пласты.

6. Один пласт выложить на смоченный водой противень и посыпать панировочными сухарями.

7. Поверх сухарей положить яблоки и посыпать их смесью корицы и сахара.

8. Затем покрыть все вторым пластом теста, завернуть края нижнего пласта наверх и прижать вилкой.

9. Подготовленный пирог наколоть вилкой в нескольких местах, смазать яйцом и поставить выпекать в разогретую духовку на 25–30 минут.

10. Готовый пирог вынуть из духовки, остудить, обсыпать сахарной пудрой и разрезать на куски.

# Ватрушки с грибами и мясом

***Ингридиенты:***

*ДЛЯ ТЕСТА:*

– Пшеничная мука – 300 г
– Маргарин – 200 г
– Яйца – 2 шт.
– Сметана – 100 мл

*ДЛЯ НАЧИНКИ:*

– Вареные грибы – 200 г
– Бланшированный лук – 200 г
– Отварное мясо – 200 г
– Сливочное масло – 1 ст. л.
– Молотый черный перец, соль

***Способ приготовления:***

1. Маргарин нарубить с мукой, добавить сметану, желтки и замесить тесто. Готовое тесто скатать в шар и поставить в холодильник на 8-12 часов.

2. Когда тесто будет готово, раскатать его в пласт толщиной около 0,5 см, наколоть вилкой и вырезать стаканом кружки. На половине кружков рюмкой проделать отверстия.

3. Целые кружки смазать белком, накрыть их кружками с отверстиями, выложить на противень и выпекать в духовке при температуре 220–240 °С в течение 15–20 минут.

4. Мясо, лук и грибы пропустить через мясорубку, заправить растопленным сливочным маслом, посолить, приправить черным молотым перцем и тщательно перемешать.

5. Готовую начинку разложить по испеченным и охлажденным ватрушкам, положить все на противень и разогревать в духовке в течение 8-10 минут.

# Троицкий пирог

***Ингридиенты:***

*ДЛЯ ТЕСТА:*

– Пшеничная мука – 3,5 стакана

– Свежие дрожжи – 20 г

– Вода – 300 мл

– Растительное масло – 2 ст. л.

– Жир для смазывания противня

*ДЛЯ НАЧИНКИ:*

– Жареный лук – 1 ст. л.

– Грибной отвар – 0,5 стакана

– Отварные грибы – 200 г

– Пшеничная мука – 1 ст. л.

– Черный молотый перец, мелкорубленая зелень петрушки, соль

***Способ приготовления:***

1. Из небольшого количества муки, дрожжей и воды приготовить опару и дать ей подойти.

2. Когда опара будет готова, всыпать остальную муку и замесить густое тесто.

3. Когда тесто еще раз подойдет, вмешать в него растительное масло, еще раз все хорошо обмять, раскатать в круглый пласт, выложить на смазанную жиром сковороду и оставить расстаиваться в теплом месте.

4. Вареные грибы измельчить, смешать с жареным луком, мукой, добавить грибной отвар, посолить, приправить черным молотым перцем или мускатным орехом, посыпать зеленью петрушки. Смесь выложить в глубокую сковороду, прокипятить и остудить.

5. Готовую начинку выложить на середину пласта теста и защипнуть края так, чтобы центр пирога оставался открытым.

6. Пирог испечь в духовке, переложить на блюдо, посолить начинку и полить ее грибным бульоном.

# Пирог из картофеля

***Ингридиенты:***

– Готовое дрожжевое тесто – 500 г
– Картофель – 6–8 шт.
– Яйца – 4–6 шт.
– Яичный желток – 1 шт.
– Сливочное масло – 50 г
– Сметана – 100 мл
– Морковь – 2 шт.
– Мелкорубленая зелень укропа – 2 ст. л.
– Молотая корица, черный молотый перец, панировочные сухари, соль

***Способ приготовления:***

1. Приготовить картофельное пюре и, пока оно горячее, ввести в него сырые яйца (1–2 шт.), добавить немного корицы, сливочное масло (25 г) и тщательно все перемешать.

2. Оставшиеся яйца взболтать, вылить в сковороду с растопленным сливочным маслом и поджарить, после чего остудить, мелко нарубить и соединить с укропом, тертой морковью, перцем, солью, сметаной и сухарями.

3. Яичную массу смешать с остывшим картофельным пюре.

4. Из дрожжевого теста раскатать две лепешки.

5. На одну лепешку выложить приготовленную картофельную начинку и разрезанное на кусочки сливочное масло, прикрыть все второй лепешкой, заделать края, обмазать пирог желтком и испечь в горячей духовке.

# Пирог шпинатный

***Ингридиенты:***

*ДЛЯ ТЕСТА:*

– Пшеничная мука – 2,5 стакана
– Яйца – 2 шт.
– Кефир – 200 мл
– Маргарин – 250 г
– Соль
– Жир для смазывания противня

*ДЛЯ НАЧИНКИ:*

– Шпинат – 500 г
– Яйца – 2 шт.
– Укроп – 3–4 веточки
– Кинза – 3–4 веточки
– Соль

***Способ приготовления:***

1. Муку соединить с маргарином, добавить соль, 1 яйцо и кефир. Замесить тесто, скатать его в шар и оставить в холодильнике на 2 часа.

2. В кипящей подсоленной воде варить шпинат в течение 10 минут, после чего откинуть его на сито и дать воде полностью стечь.

3. Варенные вкрутую яйца мелко нарубить, добавить соль и смешать с мелкорубленой пряной зеленью и остывшим шпинатом.

4. Тесто вынуть из холодильника и разделить на две части. Одну часть поместить на смазанный жиром противень, выложить сверху начинку, закрыть второй половиной теста и защипнуть края.

5. Подготовленный пирог наколоть вилкой, смазать желтком и выпекать в течение 20 минут в горячей духовке при температуре 180 ˚С.

# Кух праздничный

***Ингридиенты:***

– Пшеничная мука – 500 г
– Яйца – 10 шт.
– Сахар – 500 г
– Изюм или ягоды (фрукты)
– Сливочное масло

***Способ приготовления:***

1. Яйца взбить, добавить сахар, затем муку и еще раз все хорошо взбить.

2. На получившуюся густую массу положить изюм или ягоды и все перемешать.

3. Подготовленный кух выложить на смазанный маслом противень и выпекать в течение 30 минут при температуре 200–250 °С.

# Каравай сладкий

***Ингридиенты:***

– Пшено – 100 г
– Сахар – 10 г
– Молоко – 200 мл
– Вода – 80 мл
– Яйцо – 1 шт.
– Сливочное масло – 20 г
– Изюм – 20 г
– Панировочные сухари – 20 г
– Сметана – 1 ст. л.
– Варенье – 1 ст. л.

***Способ приготовления:***

1. Из крупы, молока, воды и сахара сварить кашу, остудить ее до 50–60 °С и соединить с изюмом и взбитым яйцом.

2. Приготовленную массу выложить в смазанные маслом и посыпанные сухарями высокие формы, заполнив их на половину объема, смазать поверхность сметаной и выпекать до готовности.

3. Готовый каравай поставить на блюдо и полить вареньем.

# Медовые коврижки

***Ингридиенты:***

– Пшеничная мука – 400 г

– Мед – 400 г

– Яичные белки – 8 шт.

– Молотые гвоздика, корица, кардамон и имбирь

***Способ приготовления:***

1. Мед взбить, смешать с яичными белками и еще раз хорошо взбить.

2. В яично-медовую массу всыпать небольшими порциями муку и пряности и продолжать месить до тех пор, пока не получится густая однородная масса.

3. Приготовленное тесто вылить в смазанные маслом формы, заполнив их до половины, и печь до готовности в хорошо прогретой духовке.

# Ржаные пряники

***Ингридиенты:***

– Ржаная мука – 400 г
– Мед – 400 г
– Водка – 40 мл
– Крахмал – 2 ст. л.
– Сливочное масло
– Молотые пряности по вкусу (кардамон, имбирь, корица)

***Способ приготовления:***

1. Просеянную ржаную муку перемешать с молотыми пряностями. В отдельной посуде прокипятить мед, соединить с мукой и мешать до тех пор, пока тесто не побелеет.

2. Затем влить в тесто водку, вымесить до гладкости, скатать в ком и поставить в холодильник на несколько часов.

3. Охлажденное тесто раскатать на доске, подсыпая крахмал, после чего вырезать пряники выемкой для печенья и выложить на смазанный маслом противень.

4. Подготовленные пряники выпекать в умеренно нагретой духовке, следя за тем, чтобы выпечка не зарумянилась.

# Троицкие коржи

***Ингридиенты:***

– Пшеничная мука – 3,5 стакана
– Вареные желтки – 3 шт.
– Сырые желтки – 3 шт.
– Ядра грецких орехов – 1,5 стакана
– Сметана – 100 мл
– Сахарный песок – 70-100 г
– Маргарин – 200 г
– Творог – 300 г
– Сухое белое вино – 40 мл
– Жир для смазывания противня

***Способ приготовления:***

1. Вареные желтки тщательно растереть с сырыми, в полученную массу добавить сметану, сахар, творог, вино и маргарин, все тщательно вымесить и взбить.

2. В полученную однородную массу добавить муку и тертые орехи (1 стакан), все тщательно перемешать, раскатать в пласт и вырезать стаканом небольшие коржики.

3. Подготовленные коржики выложить на смазанный жиром противень, обмазать верх коржиков желтком, посыпать оставшимися орехами и выпекать в духовке до готовности.

# Пасхальные пирожки

***Ингридиенты:***

– Пшеничная мука – 500 г
– Маргарин – 120 г
– Творог – 300 г
– Яйца – 2 шт.
– Жир для смазывания противня
– Молоко – 2 ст. л.
– Сырой желток – 1 шт.
– Соль

*ДЛЯ НАЧИНКИ:*

– Мясо – 400 г
– Репчатый лук – 2 шт.
– Растительное масло – 1–2 ст. л.
– Соль

***Способ приготовления:***

1. Из муки, маргарина, творога, соли и яиц замесить рыхлое тесто и оставить его в холодильнике на 20–25 минут.

2. Отварное мясо пропустить через мясорубку, посолить и перемешать с поджаренным на масле луком.

3. Когда тесто остынет, раскатать его в тонкий пласт, разрезать на квадраты 5 х 5 см, положить в середину каждого квадрата мясную начинку и защипнуть края.

4. Подготовленные пирожки выложить на смазанный жиром противень, обмазать поверхность изделия смесью молока и желтка и выпекать в разогретой духовке до золотистого цвета.

# Жаворонки

***Ингридиенты:***

– Пшеничная мука – 800 г
– Свежие дрожжи – 20 г
– Молоко – 800 мл
– Маргарин – 25 г
– Яйца – 2 шт.
– Сахар – 100 г
– Изюм – 50 г
– Соль – 1 ч. л.
– Растительное масло – 2 ст. л.

***Способ приготовления:***

1. Приготовить из муки, дрожжей, молока, 1 яйца, маргарина, сахара и соли тесто и разрезать его на небольшие кусочки.

2. Каждый кусок раскатать в полоску толщиной 2 см и длиной 15 см.

3. Каждую полоску теста завязать узлом. Верхний конец узла будет птичьей головкой: по ее бокам нужно прилепить по изюминке.

4. Нижняя часть узла будет хвостом птички: здесь нужно несколько раз провести по поверхности теста ножом, чтобы на нем образовались полоски, имитирующие перья.

5. Готовых жаворонков нужно обмазать яйцом, выложить на смазанный маслом противень и испечь в духовке.

# Кулич

***Ингридиенты:***

– Пшеничная мука – 2 кг
– Свежие дрожжи – 80 г
– Молоко – 80 мл
– Яйца – 10 шт.
– Изюм – 1,5 стакана
– Сахар – 1 ст. л.
– Измельченный миндаль – 0,5 стакана
– Корица – 1 ч. л.
– Кардамон – 1 ч. л.
– Ванильный порошок – 10 г
– Соль, ванилин, сахарная пудра

***Способ приготовления:***

1. Из муки, дрожжей, молока и соли замесить тесто и поставить подходить в теплое место.

2. После того как объем теста увеличится примерно вдвое, добавить сахар, молотые специи, ванильный порошок и еще раз все хорошенько вымесить.

3. Когда тесто начнет отставать от рук, добавить в него взбитые яичные белки, изюм, хорошо все перемешать и дать тесту подняться еще раз.

4. Когда тесто подойдет во второй раз, выложить его в формы, смазать сверху желтками, обсыпать толченым миндалем и поставить выпекать в разогретую духовку.

5. Когда кулич будет готов, посыпать его ванилином, смешанным с сахарной пудрой.

# Простой кулич

***Ингридиенты:***

– Пшеничная мука – 1,5 кг
– Сливочное масло – 400 г
– Молоко – 300 мл
– Сахар – 500 г
– Дрожжи – 100 г
– Изюм – 250 г
– Соль – 0,5 ч. л.
– Яйца – 8 шт.
– Цедра 1 лимона

***Способ приготовления:***

1. В молоке развести дрожжи, всыпать в смесь половину муки, сахар, соль, все перемешать и оставить подходить в теплом месте.

2. Когда опара поднимется, добавить вторую половину муки, яйца, цедру, изюм, все хорошо вымешать, выложить в смазанные маслом формы и выпекать в горячей духовке до готовности.

# Заварной кулич

***Ингридиенты:***

– Пшеничная мука – 1,5 кг
– Сливочное масло – 100 г
– Молоко – 300 мл
– Сахарный песок – 150 г
– Яйца – 10 шт.
– Дрожжи – 70 г
– Изюм – 150 г
– Цукаты – 100 г
– Кардамон – 6 зерен
– Тертый мускатный орех – 0,5 ч. л.
– Соль – 0,5 ч. л.
– Ванилин

***Способ приготовления:***

1. Муку заварить 250 мл кипящего молока и мешать до тех пор, пока тесто не станет гладким.

2. Дрожжи развести в оставшемся молоке, выдержать 15минут, после чего соединить с остывшей тестяной массой, тщательно вымесить и оставить подходить в теплом месте на 50–60 минут.

3. Яичные желтки растереть с сахаром и солью, после чего вмешать в тесто и дать ему подняться второй раз.

4. Затем вмешать в тесто пряности, растопленное сливочное масло, тщательно все вымесить, разложить по формам и дать подняться в третий раз.

5. Подготовленные куличи выпекать в разогретой духовке до готовности.

# Кулич из бездрожжевого теста

***Ингридиенты:***

– Пшеничная мука – 400 г
– Сливочное масло – 60 г
– Молоко – 300 мл
– Яйца – 2 шт.
– Сахар – 140 г
– Сладкий миндаль – 0,5 стакана
– Цукаты – 0,5 стакана
– Лимонный сок – 80 мл
– Чайная сода – 0,5 ч. л.
– Цедра 0,5 лимона
– Ванилин, панировочные сухари

***Способ приготовления:***

1. Сливочное масло (40 г) растереть с сахаром и желтками, одновременно вливая в массу лимонный сок.

2. Затем всыпать муку, смешанную с ванилином, добавить молоко, лимонную цедру, цукаты, миндаль и пищевую соду.

3. Белки взбить в отдельной посуде и ввести в тесто.

4. Готовое тесто выложить в форму, предварительно смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями.

5. Кулич выпекать в течение 40–50 минут в предварительно нагретой духовке.

# Шоколадный кулич

***Ингридиенты:***

– Пшеничная мука – 3 стакана
– Дрожжи – 50 г
– Молоко – 0,5 стакана
– Сахар – 150 г
– Яйца – 15 шт.
– Какао-порошок – 100 г
– Ром – 30–50 мл
– Красное вино – 100 мл
– Ржаные сухари – 100 г
– Цукаты – 100 г
– Кардамон, гвоздика, корица, бадьян, соль

***Способ приготовления:***

1. Дрожжи развести в теплом молоке, добавить немного муки и поставить опару в теплое место.

2. Когда опара поднимется, добавить оставшуюся муку, растертые с сахаром желтки, ром, вино, какао, молотые сухари, пряности и измельченные цукаты.

3. Приготовленное тесто тщательно вымесить и поставить подходить.

4. Когда объем теста увеличится примерно вдвое, добавить в него взбитые белки.

5. Готовое тесто выложить в форму, поставить в предварительно нагретую духовку и выпекать до готовности при температуре 180 ˚С.

# Морковный кулич

***Ингридиенты:***

– Пшеничная мука – 1 кг
– Сливочное масло – 100 г
– Молоко – 400 мл
– Сахар – 200 г
– Яйца – 5 шт.
– Дрожжи – 25 г
– Морковь – 300 г
– Соль

***Способ приготовления:***

1. Морковь очистить, вымыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в кастрюлю, залить водой так, чтобы жидкость доходила только до половины объема, занимаемого морковью, и варить до готовности под крышкой.

2. Готовую морковь остудить и протереть сквозь сито. Затем добавить яйца, молоко, сахар, соль, масло, муку и разведенные небольшим количеством воды дрожжи.

3. Из указанных ингредиентов замесить тесто и поставить его в теплое место.

4. Когда тесто подойдет, выложить его в формы и дать подойти еще раз.

5. Когда тесто полностью заполнит объем форм, поставить куличи в духовку и выпекать до готовности при среднем огне.

# Домашний кулич

***Ингридиенты:***

– Пшеничная мука – 1 кг
– Дрожжи – 50 г
– Молоко – 250 мл
– Желтки – 10 шт.
– Белки – 3 шт.
– Сахар – 250 г
– Сливочное масло – 200 г
– Изюм – 100 г
– Коньяк – 1 ст. л.
– Цукаты – 25 г
– Лимонная цедра – 1 ст. л.
– Молотый кардамон – 1 ч. л.
– Шафрановая настойка – 1 ч. л.
– Ванильный сахар – 4 ч. л.
– Соль – 0,5 ч. л.

***Способ приготовления:***

1. Сначала приготовить опару из дрожжей, 100 мл теплого молока и 100 г муки и дать ей подойти в теплом месте.

2. Желтки растереть с солью и сахаром добела. Половину массы влить в опару, добавить 250 г муки, вымесить тесто и оставить подходить примерно на 50–60 минут.

3. Когда тесто подойдет, вмесить с него вторую половину заливки, оставшуюся муку и вымешивать тесто до тех пор, пока оно не станет отставать от рук.

4. В готовое тесто мелкими порциями добавить растопленное сливочное масло, пряности, цедру, коньяк и снова поставить в теплое место для подъема.

5. Когда тесто подойдет во второй раз, обмять его до первоначального объема, добавить изюм (70 г) и цукаты (15 г), поставить подходить в третий раз.

6. Готовое тесто выложить в формы для куличей, заполнив их наполовину, посыпать оставшимися цукатами и изюмом и дать подняться до 2/3 объема форм.

7. Готовые куличи обмазать яичными белками и выпекать в духовке в течение 45 минут при небольшом огне.

# Пасхальная коса

***Ингридиенты:***

– Пшеничная мука – 500 г
– Сахар – 100 г
– Дрожжи – 25 г
– Молоко – 250 мл
– Сливочное масло – 75 г
– Ванилин – 1 пакетик
– Соль – 0,5 ч. л.
– Скорлупа 5–6 яиц
– Жир для смазывания противня
– Сахарная пудра

***Способ приготовления:***

1. Дрожжи развести в небольшом количестве теплого молока, добавить 1 ст. л. сахара, немного муки и поставить смесь в теплое место для подъема.

2. Когда опара подойдет, всыпать в нее остальную муку, сахар, соль, ванилин, влить молоко, добавить растопленное сливочное масло и вымесить эластичное тесто.

3. Готовое тесто скатать в шар и оставить в теплом месте для подъема, накрыв полотенцем.

4. Когда объем теста увеличится вдвое, разделить его на три части, каждую часть скатать в колбаску и сплести из них толстую косу.

5. Взять пустые скорлупки от яиц, смазать жиром, вдавить их произвольно по длине косы и дать подойти еще раз.

6. Затем выложить косу на смазанный жиром противень и выпекать в течение 30 минут при 225 °С.

7. Готовую косу вынуть из духовки, освободить от пустых скорлупок, посыпать сахарной пудрой и вставить в образовавшиеся гнезда крашеные яйца.

# Пасхальный венок

***Ингридиенты:***

– Пшеничная мука – 500 г
– Сухие дрожжи – 7 г
– Сахар – 50 г
– Молоко – 250 мл
– Яйцо – 1 шт.
– Сливочное масло – 75 г
– Изюм – 80 г
– Яичный желток – 1 шт.
– Жир для смазывания противня

***Способ приготовления:***

1. Из муки, молока, дрожжей, яйца, сахара и сливочного масла замесить тесто, добавить в него изюм и оставить подходить в теплом месте на 50–60 минут.

2. Когда тесто подойдет, вымесить его еще раз, разделить на 4 части и скрутить в жгуты.

3. Затем сплести из жгутов венок, обмазать его яичным желтком, выложить на смазанный жиром противень и оставить расстаиваться на 15–20 минут.

4. Духовку нагреть до 200 °С, поставить туда расстоявшийся венок и выпекать 40 минут.

5. Готовый венок выложить на блюдо, поместить внутрь пасхальную травку (проросший кресс), а сверху уложить крашеные яйца.

# Пасхальные гнездышки

***Ингридиенты:***

– Пшеничная мука – 500 г
– Свежие дрожжи – 30 г
– Молоко – 250 мл
– Яйца – 2 шт.
– Сахар – 75 г
– Соль – 0,5 ч. л.
– Сливочное масло – 120 г
– Нарезанные цукаты – 50 г
– Яичный желток – 1 шт.
– Растительное масло, тмин, кунжутное семя, раздробленные орехи

***Способ приготовления:***

1. Муку просеять в миску и сделать посередине углубление.
2. Раскрошить в углубление дрожжи, влить молоко и яйца, всыпать сахар, соль, замесить опару и оставить подходить на 15–20 минут.
3. Когда опара подойдет, добавить в тесто растопленное сливочное масло и цукаты. Затем скатать тесто в шар и поставить подходить еще на полчаса.
4. Как только тесто будет готово, разделить его на несколько одинаковых частей. Каждую часть разделить пополам и скатать в жгуты.
5. Жгутам дать еще раз подойти, сплести из каждой пары косу, завернуть ее в кольцо и выложить на смазанный маслом противень.
6. Подготовленные гнездышки смазать желтком, посыпать тмином, кунжутным семенем или орешками, поставить в нагретую духовку и печь 25–30 минут при температуре 180 ˚С.
7. Когда гнездышки остынут, положить в каждое по крашеному яичку.

# Пасхальная баба

***Ингридиенты:***

– Пшеничная мука – 4 стакана
– Молоко – 200 мл
– Желтки – 20 шт.
– Дрожжи – 50 г
– Сливочное масло – 0,5 стакана
– Сахар – 150 г
– Измельченный миндаль – 1 ст. л.
– Соль

***Способ приготовления:***

1. Стакан муки заварить кипящим молоком и растереть в однородную массу.

2. Когда смесь остынет, добавить к ней растертые добела желтки, дрожжи и поставить подходить в темное место.

3. Как только опара подойдет, добавить в тесто соль, растопленное масло, оставшуюся муку и вымешивать в течение получаса, после чего всыпать сахар, миндаль и месить тесто еще полчаса.

4. Готовым тестом наполнить формы до половины и оставить подходить на 15–20 минут.

5. Когда тесто заполнит всю форму, поставить бабу в духовку и выпекать в течение 50–60 минут.

# Праздничная баба

***Ингридиенты:***

– Пшеничная мука – 1 кг
– Молоко – 400 мл
– Желтки – 10 шт.
– Дрожжи – 100 г
– Сливочное масло – 200 г
– Сахар – 200 г
– Изюм – 100 г
– Яйцо – 1 шт.
– Соль – 0,5 ч. л.
– Цедра 0,5 лимона

***Способ приготовления:***

1. Дрожжи развести молоком, добавить 1 ст. л. сахара и 3ст. л. муки, перемешать и оставить бродить в теплом месте.

2. Когда опара подойдет, вылить ее в миску с мукой, посолить, добавить сахар и растертые желтки и тщательно вымесить.

3. Как только на тесте начнут появляться пузырьки, влить растопленное масло, добавить цедру, изюм, еще раз все хорошенько вымесить и поставить подходить, накрыв полотенцем.

4. Когда объем теста увеличится вдвое, выложить его в формы, на дно которых постелена промасленная бумага, заполнив их объем примерно на треть.

5. Как только тесто заполнит всю форму, смазать его поверхность яйцом и выпекать в духовке в течение 45 минут при температуре 190–200 °С.

# Кружевная баба

***Ингридиенты:***

– Пшеничная мука – 1,5 кг
– Дрожжи – 50 г
– Желтки – 18 шт.
– Сливки – 100 мл
– Сливочное масло – 150 г
– Сахар – 150 г
– Вода – 100 мл
– Ванилин – 1 пакетик
– Соль – 0,5 ч. л.

***Способ приготовления:***

1. В глубокую миску влить воду, распустить в ней дрожжи, добавить 400 г муки, замесить жидкое тесто и дать ему подойти.
2. Оставшуюся муку просеять на стол, добавить сливки, сахар, ванилин соль и желтки и вымесить все до гладкости.
3. Затем смешать тесто с подошедшей опарой и растопленным сливочным маслом и снова все хорошо вымесить.
4. Когда тесто подойдет во второй раз, обмять его со всех сторон и оставить подходить в третий раз.
5. Смазать маслом высокую форму, заполнить ее на треть поднявшимся тестом и поставить в теплое место.
6. Поднявшуюся бабу поставить в духовку при слабом огне. Готовность бабы проверять поварской иглой.
7. Готовую бабу вынуть из духовки, дать ей остыть, после чего можно полить помадкой или украсить кремом.

# Простая пасха

***Ингридиенты:***

– Творог – 1 кг
– Сливки – 200 мл
– Яичные желтки – 5 шт.
– Сливочное масло – 200 г
– Сахар – 200 г
– Изюм, орехи, ванильный сахар или ванилин

***Способ приготовления:***

1. Творог протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку.

2. В полученную массу добавить сливки, растертые с сахаром и маслом яичные желтки, ванилин, изюм и орехи.

3. Все ингредиенты тщательно перемешать, переложить в форму, накрыть полотенцем, положить сверху гнет и выставить на холод.

# Обыкновенная пасха

***Ингридиенты:***

– Творог – 3 кг
– Сметана – 200 мл
– Сливочное масло – 300 г
– Соль – 2 ч. л.
– Сахар – 100 г

***Способ приготовления:***

1. Творог поместить под пресс на сутки, после чего протереть его сквозь сито.

2. К протертой творожной массе добавить соль, сахар, размягченное масло, сметану и все перемешать до образования густой однородной массы.

3. Приготовленную пасху выложить в деревянную форму и поставить под пресс на сутки.

# Шоколадная пасха

***Ингридиенты:***

– Творог – 600 г
– Сливочное масло – 200 г
– Сливки – 100 мл
– Шоколад – 100 г
– Сахар – 150 г
– Ванилин – 1 пакетик

***Способ приготовления:***

1. Творог протереть сквозь сито и растереть со сливочным маслом.

2. В однородную творожно-масляную смесь добавить взбитые сливки, сахар, тертый шоколад, ванилин и тщательно все перемешать.

3. Приготовленную пасху выложить в форму и поставить под гнет на 12 часов.

# Пасха без масла

***Ингридиенты:***

– Творог – 1 кг
– Сметана – 400 мл
– Сливки – 200 мл
– Яйца – 5 шт.
– Сахар – 150 г
– Ванилин – 1 пакетик

***Способ приготовления:***

1. Творог протереть сквозь сито, желтки растереть с сахаром. Перечисленные ингредиенты смешать, добавить сметану, взбитые сливки и белки, ванилин и еще раз все хорошенько вымесить.

2. Готовую пасху выложить в форму и поместить под гнет на 1–2 суток.

# Пасха без яиц

***Ингридиенты:***

– Творог – 1 кг
– Сливочное масло – 300 г
– Сахар – 150 г
– Изюм – 100 г
– Кардамон – на кончике ножа
– Ванилин – 1 пакетик
– Цедра 1 лимона

***Способ приготовления:***

1. Творог хорошо отжать и пропустить через мясорубку вместе со сливочным маслом.

2. В полученную массу добавить сахар, ванилин, кардамон, лимонную цедру и изюм, все тщательно вымесить и выложить в форму

# Заварная пасха

***Ингридиенты:***

– Творог – 1 кг
– Сливочное масло – 150 г
– Сметана – 400 г
– Сливки – 100 г
– Яйца – 3 шт.
– Сахар – 250 г
– Измельченные ядра
– рехов – 2 стакана
– Изюм – 150 г
– Ванилин – 1 пакетик
– Цедра 1 лимона

***Способ приготовления:***

1. Творог пропустить через мясорубку или протереть сквозь сито.

2. Желтки растереть с сахаром добела, влить в творожную массу и тщательно перемешать.

3. Масло растереть с остатками сахара, добавить сметану, взбить и соединить с творожной массой.

4. Затем добавить взбитые белки, ванилин, измельченные орехи, цедру, взбитые сливки и изюм.

5. Полученную массу тщательно перемешать, выложить в кастрюлю, поставить на слабый огонь и нагревать при помешивании до кипения.

6. Горячую массу остудить, еще раз тщательно перемешать, выложить в форму и поставить под пресс на несколько суток.

# Пасха с шафраном

***Ингридиенты:***

– Творог – 2,5 кг
– Сливочное масло – 750 г
– Сахар – 600 г
– Яйца – 6 шт.
– Сметана – 300 г
– Ванильный сахар – 1 пакетик
– Шафран – 0,5 ч. л.
– Изюм – 150 г
– Измельченные ядра грецких орехов – 1 стакан
– Цедра 1 лимона

***Способ приготовления:***

1. Творог смешать с сахаром и 2 раза пропустить через мясорубку.

2. Сливочное масло распустить и взбить миксером.

3. Яйца взбить венчиком в отдельной посуде и соединить с масляно-творожной массой.

4. Затем добавить изюм, сметану, орехи, ванильный сахар, цедру, шафран, все вымесить, выложить в форму, поставить под пресс и выдерживать в холодном месте в течение 24 часов.

# Творожный торт

***Ингридиенты:***

*ДЛЯ ТОРТА:*

– Творог – 1,2 кг
– Яйца – 10 шт.
– Сахар – 400 г
– Сливочное масло – 200 г
– Молотые сухари – 2 ст. л.
– Изюм – 150 г
– Цедра 1 лимона
– Цедра (поджаренная) 2–3 мандаринов
– Ванилин или ванильный сахар – 1 пакетик
– Жир для смазывания формы

*ДЛЯ СОУСА:*

– Сметана – 250 г
– Сахар – 300 г
– Шоколад – 50 г

***Способ приготовления:***

1. Творог протереть сквозь сито. Масло растереть добела, постепенно добавляя к нему творог, желтки и сахар, смешанный с ванилином.

2. В отдельной посуде взбить белки, смешать их с сухарями и соединить с творожной массой.

3. В тщательно перемешанную творожную массу добавить цедру и изюм, еще раз все перемешать и выложить в смазанную жиром и посыпанную сухарями форму.

4. Форму с тортом поставить в духовку при среднем нагреве и выпекать 50–60 минут. Чтобы поверхность торта не подрумянилась, ее нужно накрыть фольгой или пергаментом.

5. Готовый торт вынуть из духовки, остудить в форме, затем перевернуть на блюдо.

6. Чтобы приготовить соус, нужно смешать сметану с сахаром, прокипятить смесь в течение 10 минут и влить растопленный шоколад.

7. Когда сметанно-шоколадный соус загустеет, снять его с огня, полить им торт и украсить изделие сверху жареной мандариновой цедрой, предварительно нарезанной тонкими полосками.

# Яйца

В христианском понятии яйцо является символом нового мира, пришедшего к нам с Воскресением Христовым. Красный цвет пасхальных яиц означает радость возрождения человеческого рода.

Это цвет крови Христовой, пролитой за нас на Кресте и искупившей все грехи человечества. По традиции пасхальные яйца красят как в чисто-красный цвет (крашенки), так и расписывают их, рисуя на скорлупе пасхальную символику или узоры (писанки).

По обычаю, окрашенные любым из способов яйца принято класть на блюдо с выращенной к этому дню пшеницей или кресс-салатом.

Для того чтобы «изготовить» такой зеленый коврик, нужно прорастить зерна пшеницы или овса, уложив их на слой ваты и периодически смачивая ее подслащенной водой. Вместо пшеницы или овса можно прорастить кресс-салат, который дает красивую кудрявую зелень. Однако зерен для проращивания понадобится много, чтобы молодые ростки образовали пушистый зеленый коврик.

## Яйца красные

Для окрашивания яиц в красный цвет нужно в течение всей осени и зимы собирать луковую шелуху, чтобы к Пасхе ее набралось не менее 1–1,5 кг. Луковая шелуха должна быть только та, что покрывает луковицы сверху, то есть наиболее интенсивно окрашенная и темная. Порченые и прелые чешуйки собирать не нужно.

За 2 дня до окрашивания яиц нужно сложить шелуху в большую кастрюлю, залить водой, прокипятить, всыпать 1–2 пакетика красной пищевой краски и дать смеси настояться.

Затем снова поставить смесь на огонь, всыпать в кастрюлю горсть соли и варить шелуху 3–4 часа, накрыв посуду крышкой.

Готовый отвар нужно вынести на холод и настаивать в течение 1–2 суток. Затем удалить из отвара вываривщуюся шелуху, поставить кастрюлю на средний огонь, опустить туда яйца и варить 40–50 минут. Готовые яйца вынуть и переложить в миску с холодной водой. Когда яйца остынут, обсушить их полотенцем, смазать растительным маслом (чтобы блестели) и насухо вытереть.

## Яйца «Мраморные»

Для этой цели нужно использовать легко линяющие шелковые лоскутки, которые можно собирать в течение года. Перед окрашиванием следует распустить лоскутки, выщипывая из них нитки, после чего перемешать нитки в небольшом мешочке. В субботу Страстной седмицы, когда, по обычаю, пекут куличи и красят яйца, надо достать мешочек с нитками, обернуть ими белые яйца, плотно примотать шелк тряпочками и опустить яйца в кипящую воду.

Через 10–12 минут яйца вынуть, остудить и размотать шелк. Яйца должны получиться разные по цвету и рисунку. Чтобы они были красивее, их можно протереть тряпочкой, смоченной растительным маслом, и тогда они будут выглядеть как выточенные из дорогого мрамора.

## Яйца двухцветные

Вареные крутые яйца остудить в воде до теплого состояния. В разных мисках развести разную пищевую краску в соответствии с инструкцией, добавить в каждую по 2 ст. л. столового уксуса и все тщательно перемешать.

Придерживая ложкой, опускать в миски по несколько яиц и переворачивать их с боку на бок, чтобы скорлупа окрасилась равномерно. Готовые яйца вынуть из красителей и обсушить на салфетке.

Затем взять яйцо двумя пальцами, до половины опустить его в контрастную краску и держать в течение 1 минуты для того, чтобы краска «взялась».

После этого вынуть яйцо из краски и опять подсушить на салфетке.

## Яйца в стиле ретро

Взять мелкие картинки с открыток, журналов и т. д., аккуратно их вырезать и наклеить на яйца. Украшенные таким образом яички смотрятся очень красиво: они подойдут для украшения пасхального стола.

## Яйца-желе

***Ингридиенты:***

– Желе (сливочное, шоколадное и клюквенное) – 400 мл

– Яйца сырые – 8 шт.

***Способ приготовления:***

1. В скорлупе каждого яйца проделать с тупого конца отверстие диаметром около 1 см, а острый аккуратно проколоть иголкой.

2. Затем выпустить из яиц их содержимое, а скорлупу промыть холодной водой.

3. Приготовить в отдельных емкостях желе и дать им остыть.

4. Подготовленные скорлупки заполнить разными видами желе, закрыть прокол хлебным мякишем и поставить яйца в холодильник на 8-10 часов.

5. Когда желе хорошо застынет, яичные скорлупки осторожно снять и выложить готовые яйца-желе на тарелку.

## Яйца с маслинами

***Ингридиенты:***

– Вареные яйца – 6 шт.
– Майонез – 250 г
– Твердый сыр – 200 г
– Сметана – 2 ст. л.
– Маслины – 12 шт.
– Зелень петрушки

***Способ приготовления:***

1. Яйца очистить, разрезать на половинки вдоль, обмакнуть в майонез, смешанный со сметаной, обвалять в натертом сыре и выложить на тарелку.

2. Каждую половинку яйца украсить маслиной и листиком петрушки.

## Яйца рубленые с чесноком

***Ингридиенты:***

– Вареные яйца – 2 шт.
– Квас – 30 мл
– Сметана – 30 г
– Чеснок – 1 зубчик
– Мелкорубленая пряная зелень – 1 ч. л.
– Соль

***Способ приготовления:***

1. Яйца очистить, желтки отделить и растереть со сметаной, рубленым чесноком и солью и разбавить квасом.

2. Вареные белки мелко нарезать, выложить в салатник, залить желтковой смесью и посыпать мелкорубленой зеленью укропа.

## Яйца в хлебе

***Ингридиенты:***

– Яйца – 4 шт.
– Белый хлеб – 1 буханка
– Сливочное масло – 1–2 ст. л.
– Репчатый лук – 1 шт.
– Ветчина – 100 г
– Томатная паста – 1 ч. л.
– Мелкорубленая пряная зелень – 1–2 ч. л.

***Способ приготовления:***

1. Из мякиша белого хлеба вырезать 4 «стаканчика» и обжарить их на сливочном масле.

2. Отдельно поджарить на масле лук и нарезанную кубиками ветчину, добавить томатную пасту и довести все до кипения.

3. Хлебные «стаканчики» поставить на смазанный маслом противень, влить в каждый по 1 яйцу и запечь в духовке так, чтобы желтки остались жидкими.

4. Готовый яйца вынуть из духовки, полить соусом и посыпать мелкорубленой пряной зеленью.

## Омлет с грибами

***Ингридиенты:***

– Шампиньоны – 250 г
– Яйца – 3 шт.
– Пшеничная мука – 4 ст. л.
– Растительное масло – 1 ст. л.
– Вода – 100 мл

***Способ приготовления:***

1. Грибы нарезать ломтиками и тушить на масле примерно 5-10 минут.

2. В отдельной посуде взбить белки. Из желтков, муки и воды приготовить тесто.

3. Белковую и желтковую массу добавить к грибам и запекать как обычный омлет.

4. Готовый омлет можно гарнировать овощным салатом.

# Глава 4. Рыбные лакомства Петрова поста

Как уже говорилось выше, Петров, или Апостольский, пост не так строг, как Великий или Успенский. По субботам и воскресеньям верующие могут разнообразить свой стол рыбными блюдами.

Кстати, разрешение на рыбу в летний пост не случайно: ведь подавляющее большинство апостолов до своего призвания были рыбаками.

# Салат из сельдерея и минтая

***Ингридиенты:***

– Минтай – 1 шт.

– Соленый огурец – 1–1,5 шт.

– Морковь – 1–2 шт.

– Сельдерей (корень и зелень) – 1 шт.

– Репчатый лук – 1–2 шт.

– Зеленый горошек (консервированный) – 75 г

– Салатная заправка (растительное масло пополам с уксусом) – 100 мл

– Соль, душистый перец горошком, лавровый лист

***Способ приготовления:***

1. Тушки минтая выпотрошить, отделить головы и варить в течение 2–3 минут в кипящей подсоленной воде с душистым перцем и лавровым листом.

2. Готовую рыбу достать шумовкой, выложить на сито, остудить, отделить филе от костей и нарезать его мелкими кубиками.

3. Морковь отварить, очистить от кожицы и нарезать кружочками.

4. Репчатый лук и сельдерей вместе с зеленью мелко нарезать.

5. С соленого огурца снять кожицу, удалить крупные семена, мякоть измельчить.

6. В глубоком салатнике смешать кусочки филе с нарезанной зеленью и овощами, добавить зеленый горошек, посолить и полить заправкой.

# Рыбный салат с летними овощами и картофелем

***Ингридиенты:***

– Морская рыба (филе) – 300 г
– Свежие огурцы – 1–2 шт.
– Картофель – 1–2 шт.
– Цветная капуста – 1 кочан
– Томаты – 2–3 шт.
– Сельдерей (корень и зелень) – 1 шт.
– Зеленый горошек (свежий) – 50–75 г
– Майонез постный или растительное масло – 200 мл
– Винный или яблочный уксус – 2 ст. л.
– Соль и специи по вкусу

***Способ приготовления:***

1. Филе морской рыбы отварить в кипящей воде с солью и специями. Готовую рыбу вынуть шумовкой и нарезать кубиками.

2. Цветную капусту разделить на соцветия и бланшировать в кипящей подсоленной воде.

3. Корень сельдерея и картофель сварить, дать овощам остыть, после чего очистить и мелко нарезать.

4. Свежие огурцы и томаты вымыть, удалить плодоножки и нарезать ломтиками.

5. Подготовленные овощи и филе смешать в глубоком салатнике с зеленым горошком и мелко рубленной зеленью сельдерея, посолить и заправить майонезом или смесью растительного масла с винным уксусом.

# Салат из хека и картофеля

***Ингридиенты:***

– Филе хека – 400 г
– Морковь – 1–2 шт.
– Картофель – 3–4 шт.
– Соленые огурцы – 1–2 шт.
– Салатная заправка из масла и уксуса – 100 мл
– Зелень петрушки, специи, соль

***Способ приготовления:***

1. Филе хека отварить в подсоленной воде со специями. Готовую рыбу откинуть на сито, остудить и нарезать кубиками.

2. Морковь и картофель сварить в кожуре, остудить, очистить и мелко нарезать.

3. С соленых огурцов срезать кожицу, удалить крупные семена, мякоть нарезать кубиками. Овощи и рыбное филе соединить в глубоком салатнике, посолить, добавить заправку и осторожно перемешать. Посыпать рубленой зеленью.

# Салат из квашеной капусты и сайды

***Ингридиенты:***

– Вареное филе сайды – 250–300 г
– Репчатый лук – 1 шт.
– Квашеная капуста – 250–350 г
– Свежая клюква – 3 ст. л.
– Чеснок – 1 зубчик
– Салатная заправка, пряности, соль

***Способ приготовления:***

1. Отварное филе сайды нарезать кусочками. Квашеную капусту промыть кипятком, затем холодной водой, после чего отжать и мелко нарубить.

2. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Чеснок измельчить в чесночнице.

3. Подготовленные овощи и рыбное филе выложить в глубокий салатник, посолить, приправить специями, полить салатной заправкой, перемешать и посыпать свежей клюквой.

# Салат из моркови и морской рыбы

***Ингридиенты:***

– Рыбное филе – 400 г
– Морковь – 7–9 шт.
– Репчатый лук – 2 шт.
– Растительное масло – 2 ст. л.
– Лимонный сок – 2 ст. л.
– Рубленая зелень петрушки – 2–3 ст. л.
– Соль и специи

***Способ приготовления:***

1. Отваренное со специями рыбное филе остудить и нарезать кубиками.

2. Морковь отварить, остудить, очистить и измельчить.

3. Репчатый лук очистить, нарезать полукольцами, залить их кипятком, оставить на 3 минуты, после чего воду слить.

4. Подготовленную рыбу и овощи выложить в салатник, посолить и полить смесью растительного масла и лимонного сока.

5. Готовый салат перемешать и посыпать зеленью петрушки.

# Салат из рыбы с рисом

***Ингридиенты:***

– Вареное рыбное филе – 350 г

– Отварной рис – 200 г

– Свежие яблоки – 1–3 шт.

– Репчатый лук – 1–2 шт.

– Салатная заправка из масла и уксуса, соль, зелень петрушки

***Способ приготовления:***

1. Вареный рис промыть в дуршлаге. Вареное рыбное филе нарезать кубиками.

2. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, мякоть нарезать соломкой.

3. Репчатый лук очистить, нарезать кольцами и бланшировать в кипятке.

4. Подготовленные овощи и рыбу сложить в салатник, посолить и заправить смесью уксуса и растительного масла.

5. Готовый салат перемешать и посыпать мелкорубленой зеленью петрушки.

# Салат с капустой из речного сома

***Ингридиенты:***

– Жареное или отварное филе сома – 300 г
– Белокочанная капуста – 0,5 кочана
– Молодой репчатый лук с зеленым пером – 1–2 шт.
– Малосольный огурец – 1 шт.
– Растительное масло – 2 ст. л.
– Лимонный сок – 2 ст. л.
– Соль

***Способ приготовления:***

1. Капусту нашинковать, посолить и слегка перетереть.

2. Молодой лук вымыть и мелко нарубить вместе с зеленой частью и малосольным огурцом.

3. Когда капуста даст сок, переложить ее в салатник, соединить с луком, огурцом и кусочками рыбного филе.

4. Готовый салат полить смесью растительного масла и лимонного сока и осторожно перемешать.

# Салат с картофелем и жареной треской

***Ингридиенты:***

– Жареное филе трески – 200 г
– Картофель – 3 шт.
– Репчатый лук – 1 шт.
– Морковь – 1 шт.
– Растительное масло – 2 ст. л.
– Лимонный сок или винный уксус – 2 ст. л.
– Соль

***Способ приготовления:***

1. Морковь и картофель сварить в кожуре, остудить, очистить и нарезать.

2. Лук очистить, нарезать полукольцами, бланшировать в кипятке, промыть холодной водой и сбрызнуть лимонным соком или уксусом.

3. Жареное филе трески измельчить, выложить в салатник вместе с овощной массой, посолить и заправить растительным маслом.

# Салат из моркови и жареной камбалы

***Ингридиенты:***

– Жареное филе камбалы – 350 г
– Морковь – 5–6 шт.
– Репчатый лук – 1 шт.
– Зеленый горошек (консервированный) – 150 г
– Майонез постный – 100 мл
– Столовый уксус (9 %-ный) – 1 ст. л.
– Сахар – 1 ч. л.
– Соль

***Способ приготовления:***

1. Свежую морковь очистить, нарезать кружочками и сложить в эмалированную посуду.

2. Вскипятить 200 мл воды, растворить в ней соль, сахар и добавить уксус.

3. Приготовленным маринадом залить морковь, поставить ее на плиту и варить до мягкости.

4. Когда морковь будет готова, жидкость слить. Морковь остудить.

5. Очищенный репчатый лук нашинковать.

6. Филе жареной камбалы нарезать кубиками и выложить в салатник вместе с зеленым горошком и подготовленными овощами.

7. Готовый салат заправить майонезом, при необходимости досолить и осторожно перемешать.

# Салат из рыбы и огурцов

***Ингридиенты:***

– Жареное филе наваги – 450 г
– Соленые огурцы – 1–2 шт.
– Свежие огурцы – 1–2 шт.
– Зеленый лук – 1 пучок
– Майонез постный – 100 г

***Способ приготовления:***

1. С соленых огурцов срезать кожицу, удалить крупные семена, мякоть нарезать ломтиками.
2. Свежие огурцы вымыть и нашинковать.
3. Жареное филе наваги нарезать кубиками, выложить в салатник, смешать со свежими и солеными огурцами, заправить майонезом и перемешать. Посыпать рубленым зеленым луком.

# Весенний салат с креветками

***Ингридиенты:***

– Креветки – 200 г

– Кочанный салат – 350 г

– Свежий огурец – 1 шт.

– Салатная заправка из растительного масла и уксуса – 100 мл

– Соль и специи

***Способ приготовления:***

1. Отваренные со специями креветки очистить от панциря. Кочанный салат вымыть и нашинковать.

2. Со свежего огурца срезать кожицу, мякоть измельчить.

3. Подготовленные продукты смешать в салатнике, посолить и полить заправкой.

# Салат из картофеля и креветок

***Ингридиенты:***

– Вареные креветки – 300 г

– Листовой салат – 250 г

– Томаты – 2 шт.

– Картофель – 3 шт.

– Зеленый горошек (консервированный) – 150 г

– Соленый огурец – 1 шт.

– Майонез постный или салатная заправка из уксуса и растительного масла (1: 1) – 150 мл

– Соль

***Способ приготовления:***

1. Вареные креветки очистить от панциря. Картофель сварить в кожуре, остудить, очистить и нарезать кубиками.

2. Томаты и огурец нарезать тонкими ломтиками. Зеленый салат промыть и нашинковать.

3. Подготовленные продукты смешать в салатнике с консервированным зеленым горошком, посолить и полить майонезом или салатной заправкой.

# Салат с летними овощами и креветками

***Ингридиенты:***

– Свежие креветки – 0,5 кг
– Свежие огурцы – 1–3 шт.
– Томаты – 2–3 шт.
– Зеленый лук – 100 г
– Растительное масло – 2–3 ст. л.
– Лимонный сок – 2–3 ст. л.
– Сахар – 1 ч. л.
– Соль, специи

***Способ приготовления:***

1. Креветки отварить в соленой воде со специями, откинуть на дуршлаг, остудить и освободить от панциря.

2. Томаты и огурцы вымыть, очистить и нарезать ломтиками. Зеленый лук мелко нарубить.

3. Соль и сахар растворить в лимонном соке, затем соединить смесь с растительным маслом и взбить все до получения однородной эмульсии.

4. Подготовленные овощи выложить в салатник, заправить соусом и хорошо перемешать.

5. Овощную смесь разложить по тарелкам, положив в каждую вареные креветки.

# Салат с раками

***Ингридиенты:***

– Раки – 20 шт.

– Консервированный зеленый горошек – 175 г

– Свежие огурцы (пеперони) – 3–4 шт.

– Корневой сельдерей – 1 шт.

– Картофель – 2 шт.

– Крупное яблоко – 1 шт.

– Листовой салат – 100 г

– Майонез постный

– Сахар, соль, лавровый лист, черный перец горошком, рубленая зелень укропа

***Способ приготовления:***

1. Картофель отварить в мундире. Дать остыть, затем очистить и нарезать мелкими кубиками.

2. С яблока срезать кожицу, удалить сердцевину, мякоть измельчить на крупной терке.

3. Пеперони нарезать ломтиками. Корневой сельдерей очистить и нашинковать. Салат промыть и обсушить.

4. Раков отварить в соленой воде, добавив в процессе приготовления лавровый лист, горошины черного перца и зелень укропа.

5. Готовых раков остудить, очистить от панциря и нарезать мясо мелкими кубиками.

6. Мясо раков, подготовленные ингредиенты, зеленый горошек выложить в глубокий салатник на листья зеленого салата, посыпать сахаром, посолить и заправить майонезом.

# Салат из цветной капусты и крабовых палочек

***Ингридиенты:***

– Крабовые палочки – 150 г

– Свежие огурцы – 1–2 шт.

– Цветная капуста – 250 г

– Томаты – 2 шт.

– Зеленый горошек (консервированный) – 75 г

– Салатная заправка из уксуса и растительного масла – 100 мл

– Соль

***Способ приготовления:***

1. Цветную капусту тщательно вымыть, разделить на соцветия, отварить в подсоленной воде, выложить на сито и остудить.

2. Огурцы и томаты вымыть, снять кожицу, мякоть нарезать ломтиками.

3. Крабовые палочки измельчить и выложить в салатник вместе с подготовленными овощами и зеленым горошком.

4. Затем салат посолить, полить салатной заправкой и осторожно все перемешать.

# Салат с копченой скумбрией

***Ингридиенты:***

– Филе копченой скумбрии – 200 г
– Морковь – 1 шт.
– Белокочанная капуста – 250 г
– Репчатый лук – 1 шт.
– Зеленый горошек (консервированный) – 175 г
– Сладкий перец – 1 шт.
– Салатная заправка из растительного масла и уксуса
– Столовый уксус (9 %-ный), соль

***Способ приготовления:***

1. Филе скумбрии нарезать некрупными кусочками.
2. Белокочанную капусту очистить от верхних листьев и нарезать тонкой соломкой.
3. Очищенный репчатый лук нарезать кольцами.
4. Подготовленный лук и капусту облить кипятком с небольшим количеством уксуса, после чего откинуть на дуршлаг и дать воде полностью стечь.
5. Морковь очистить, вымыть и нарезать соломкой.
6. Сладкий перец очистить от семян и плодоножки, разрезать вдоль на 3–4 части и нашинковать.
7. Подготовленные овощи и рыбу выложить в салатник вместе с зеленым горошком, при необходимости досолить и полить заправкой.

# Салат с грибами, картофелем и соленой сардинеллой

***Ингридиенты:***

– Филе сардинеллы – 200 г
– Соленые грузди – 2–3 шт.
– Картофель – 2–3 шт.
– Свежие огурцы – 1–2 шт.
– Репчатый лук – 1 шт.
– Зеленый лук – 1 пучок
– Салатная заправка – 100 мл

***Способ приготовления:***

1. Картофель сварить в мундире, остудить, очистить от кожуры и нарезать кубиками.
2. Свежие огурцы вымыть и нарезать соломкой.
3. Репчатый, зеленый лук и грибы нашинковать
4. Филе сардинеллы нарезать мелкими кусочками и соединить в салатнике с овощной массой.
5. Готовый салат тщательно перемешать, при необходимости досолить и полить заправкой.

# Салат из летних овощей и копченой сельди

***Ингридиенты:***

– Филе сельди холодного копчения – 400 г
– Томаты – 2–3 шт.
– Отварной картофель – 3–4 шт.
– Свежие огурцы – 2 шт.
– Зеленый лук – 1,5 пучка
– Редис – 1 пучок
– Зеленый листовой салат – 2 пучка
– Салатная заправка из растительного масла и уксуса – 100 мл

***Способ приготовления:***

1. Филе сельди нарезать мелкими кубиками. Картофель измельчить.
2. Свежие огурцы и томаты очистить от кожицы, мякоть нарезать ломтиками.
3. Редис вымыть, отделить от ботвы и нарезать тонкими кружочками.
4. Листовой салат и зеленый лук тщательно вымыть и мелко нарубить.
5. Подготовленные овощи и зелень смешать с кусочками рыбного филе и полить заправкой.

# Сельдь «под шубой»

***Ингридиенты:***

– Соленая сельдь – 1 кг
– Свекла – 800 г
– Морковь – 200 г
– Картофель – 600 г
– Репчатый лук – 100 г
– Свежие яблоки – 300 г
– Зеленый горошек – 400 г
– Майонез постный

***Способ приготовления:***

1. Морковь, картофель и свеклу вымыть, отварить в кожуре, остудить, очистить и, не смешивая, натереть на крупной терке.

2. С яблок срезать кожицу, удалить сердцевину, мякоть натереть на терке с крупными отверстиями.

3. Соленую сельдь вымыть, выпотрошить, снять филе, нарезать его тонкими полосками и выложить на дно большого блюда.

4. Поверх сельди выложить овощи в следующей последовательности: слой измельченного лука, слой яблок, слой картофеля, слой моркови и, наконец, слой свеклы.

5. Готовый салат заправить майонезом, обильно полив им верхний слой свеклы. Затем поставить блюдо с «шубой» в холодильник и дать салату хорошо пропитаться.

6. Когда майонез впитается, добавить его еще немного, обложить «шубу» зеленым горошком и подать на стол.

# Салат из риса и копченой сельди

***Ингридиенты:***

– Филе сельди холодного копчения – 200 г
– Отварной рис – 150 г
– Зеленый лук – 1 пучок
– Редис – 100 г
– Майонез постный – 100–120 мл

***Способ приготовления:***

1. Филе копченой сельди нарезать небольшими кусочками и смешать с отварным рисом.

2. Свежий редис вымыть, отделить от ботвы и нарезать соломкой.

3. Зеленый лук перебрать, тщательно промыть холодной водой и мелко нарубить.

4. Подготовленную овощную массу добавить к смеси риса и рыбы, заправить салат майонезом и тщательно все перемешать.

# Салат из редьки и кальмаров

***Ингридиенты:***

– Свежемороженые кальмары – 700 г
– Черная редька – 1 шт.
– Вареная морковь – 1 шт.
– Репчатый лук – 1 шт.
– Измельченная зелень петрушки – 1–2 ст. л.
– Постное масло – 3–5 ст. л.
– Уксус (3 %-ный), соль, специи

***Способ приготовления:***

1. Кальмаров разморозить, освободить от пленок, удалить хорду и отварить в соленой воде с добавлением специй по вкусу.

2. Вареных кальмаров вынуть шумовкой, дать остыть, после чего нарезать полосками.

3. Редьку тщательно вымыть, очистить от кожуры, мякоть нарезать тонкими ломтиками и залить уксусом и оставить на 45–60 минут.

4. Отварную морковь очистить от кужицы и нарезать кружочками.

5. Очищенный репчатый лук нарезать кольцами.

6. Подготовленные овощи и кальмаров смешать в глубоком салатнике, посолить, заправить растительным маслом и посыпать измельченной зеленью петрушки.

# Салат из картофеля и кальмаров

***Ингридиенты:***

– Вареные кальмары – 200 г
– Зеленый горошек – 75 г
– Вареный картофель – 3 шт.
– Соленый огурец – 1 шт.
– Майонез постный

***Способ приготовления:***

1. Кальмаров нарезать тонкими полосками. Соленый огурец очистить от кожуры и крупных семян, мякоть нарезать ломтиками.

2. Отваренный в кожуре картофель очистить и нарезать мелкими кубиками.

3. Подготовленные овощи и мясо кальмаров соединить в салатнике, добавить зеленый горошек, заправить майонезом и осторожно перемешать.

# Салат из квашеной капусты и кальмаров

***Ингридиенты:***

– Вареные кальмары – 300 г
– Квашеная капуста – 300 г
– Зеленый лук – 1 пучок
– Сахар – 1 ст. л.
– Растительное масло – 3 ст. л.
– Соль

***Способ приготовления:***

1. Квашеную капусту выложить в дуршлаг, полить кипящей водой, после чего хорошо отжать и мелко нарезать.

2. Зеленый лук перебрать, вымыть и мелко нарубить.

3. Подготовленные лук и капусту смешать в салатнике, посыпать сахаром и заправить растительным маслом.

4. Кальмаров нашинковать, соединить с овощами, посолить и тщательно перемешать.

# Салат из маринованного лука и кальмаров

***Ингридиенты:***

– Свежие кальмары – 250 г
– Репчатый лук – 3–4 шт.
– Уксус (3 %-ный) – 200 мл
– Растительное масло – 2–3 ст. л.
– Сахар – 1 ч. л.
– Соль – 0,5 ч. л.
– Душистый или черный перец горошком, лавровый лист

***Способ приготовления:***

1. В эмалированную посуду всыпать сахар и соль, добавить уксус, положить специи, влить 0,5 л воды, поставить посуду на плиту и кипятить маринад в течение 3–5 минут.

2. Когда маринад остынет, положить в него нарезанный кольцами репчатый лук и выдерживать в течение 25–30 минут.

3. Кальмаров подготовить и отварить со специями в соленой воде. Затем вынуть их шумовкой, остудить, нарезать полосками и перемешать с растительным маслом и маринованным луком.

# Салат из картофеля и консервированной сайры

***Ингридиенты:***

– Консервированная в масле сайра – 1 банка
– Маринованные огурцы – 1–2 шт.
– Отварной картофель – 3 шт.
– Зеленый консервированный горошек – 175 г
– Репчатый лук – 1 шт.
– Измельченная зелень петрушки – 1 ст. л.
– Салатная заправка (растительное масло с уксусом) – 100 мл

***Способ приготовления:***

1. Картофель нарезать кубиками.
2. Маринованные огурцы нарезать соломкой.
3. Репчатый лук очистить, помыть и нарубить острым ножом.
4. Подготовленные овощи перемешать в глубоком салатнике, предварительно полив их заправкой, после чего сформовав из них горку.
5. Кусочки консервированной сайры разделить на половинки и выложить поверх овощей.
6. Готовый салат украсить измельченной зеленью петрушки.

# Заливной судак

***Ингридиенты:***

– Свежий судак – 1,3–1,5 кг
– Петрушка (корень и зелень) – 1 шт.
– Морковь – 1–2 шт.
– Перец черный горошком – 5–7 шт.
– Лавровый лист – 2–4 шт.
– Репчатый лук – 1 шт.
– Лимон – 0,5 шт.
– Укроп – 5 г
– Соль

***Способ приготовления:***

1. Рыбу вымыть, очистить от чешуи, выпотрошить, отделить голову и удалить жабры. Хвост также отрезать с небольшим количеством мякоти. Чешую не выбрасывать, а сложить ее в марлевый мешочек и завязать узлом.

2. Подготовленную рыбу ополоснуть холодной водой и разделить на порционные куски.

3. В эмалированную посуду положить хвост, голову и узелок с чешуей, залить холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения.

4. С кипящего бульона снять пену, добавить соль, после чего опустить в кастрюлю куски рыбы.

5. Когда рыба сварится, вынуть куски с мякотью шумовкой и положить их в судок для заливного.

6. Когда рыба немного остынет, судок закрыть и поставить в прохладное место.

7. Рыбные очистки варить на слабом огне 2–2,5 часа. За 15 минут до готовности положить в бульон морковь, луковицу и корень петрушки. За 5–7 минут до конца варки добавить специи.

8. Готовый бульон процедить, осветлить сырой морковью, снова процедить и дать жидкости остыть. Вареную морковь из бульона не выбрасывать, а нарезать ее кружочками или фигурным ножом.

9. Зелень петрушки тщательно промыть и отделить листья от грубых черешков.

10. Лоток с рыбой вынуть из холодильника, каждый кусок рыбы украсить кружочком моркови, ломтиком лимона и веточками петрушки.

11. Затем в несколько приемов залить порции судака охлажденным рыбным бульоном, всякий раз давая ему застыть, превратившись в желе.

12. Готовое блюдо украсить измельченной зеленью укропа.

# Ботвинья

***Ингридиенты:***

– Белый квас (окрошечный) – 250 мл
– Питьевой квас – 900 мл
– Щавель – 400 г
– Листья крапивы – 250 г
– Молодая свекла (корнеплод и ботва) – 3 шт.
– Огурцы свежие – 2 шт.
– Зеленый лук – 1 пучок
– Хрен (тертый) – 2 ст. л.
– Сахар – 1 ч. л.
– Столовая горчица – 2 ч. л.
– Рубленый укроп – 2 ст. л.
– Лимон – 0,5 шт.
– Соль – 1 ч. л.
– Отварное рыбное филе – 500 г
– Отварные раки – 4 шт.
– Колотый лед

***Способ приготовления:***

1. Молодые свеклы отделить от ботвы, очистить, сложить в кастрюлю и припустить в небольшом количестве воды. Отдельно от корнеплодов отварить свекольную ботву.

2. Листья щавеля промыть, перебрать и бланшировать в кипящей воде около 3 минут.

3. Молодые листья крапивы вымыть сначала холодной водой, затем сложить в дуршлаг или сито и обдать кипятком.

4. Зеленый лук тщательно вымыть, перебрать, нарубить острым ножом, соединить в миске с укропом и перетереть с солью.

5. Подготовленную пряную зелень осторожно перемешать со свекольной ботвой, щавелем, крапивой и соединить с вареными и нашинкованными корнеплодами свеклы.

6. С лимона срезать цедру, измельчить ее и перетереть с сахаром. Затем тщательно перемешать растертую цедру с хреном, лимонным соком, горчицей, несколькими ложками кваса.

7. Оба вида кваса слить в одну посуду и заправить приготовленной пряной смесью.

8. зеленую массу выложить в эмалированную посуду, залить подготовленным квасом, добавить мелко нарезанные свежие огурцы и выставить на холод для настаивания.

9. Готовую ботвинью разложить по тарелкам: в одну тарелку налить жидкую часть, в другую положить кусочки рыбы и раков, в

третью – колотый лед.

# Уха из речной рыбы

***Ингридиенты:***

– Речная рыба – 1,5 кг
– Морковь – 1 шт.
– Репчатый лук – 2 шт.
– Петрушка (корень и зелень) – 1 шт.
– Корнеплод пастернака – 1 шт.
– Рубленая зелень укропа – 1 ст. л.
– Картофель – 2–3 шт.
– Измельченный эстрагон – 1 ст. л.
– Перец черный горошком – 6–8 шт.
– Лавровый лист – 2 шт.
– Соль – 1,5–2 ч. л.
– Вода – 1,9 л

***Способ приготовления:***

1. В большую кастрюлю влить воду, поставить на огонь, довести до кипения, посолить, опустить туда хвосты и головы рыб и разрезанный на четвертинки очищенный картофель.

2. Когда вода с картофелем закипит, всыпать мелко нарезанные лук, морковь, корень пастернака и корень петрушки.

3. Через 15–20 минут с бульона снять пену, положить в него лавровый лист, черный перец и кипятить в течение 5 минут.

4. В готовый рыбный бульон положить куски рыбы и варить уху еще 12–15 минут.

5. В конце варки блюдо при необходимости досолить, заправить нарезанной пряной зеленью, снять с огня и настаивать под крышкой в течение 8-10 минут.

# Уха из морской рыбы

***Ингридиенты:***

– Морская рыба – 1,5 кг
– Репчатый лук – 1 шт.
– Небольшая морковь – 1 шт.
– Картофель – 2–3 шт.
– Лук-порей – 1 стебель
– Петрушка (корень и зелень) – 1 шт.
– Рубленая зелень укропа – 2–3 ст. л.
– Лавровый лист – 2–3 шт.
– Перец черный горошком – 8-10 шт.
– Лимон – 0,5 шт.
– Шафран – 3–5 шт.
– Соль – 2 ч. л.
– Вода – 1,7 л

***Способ приготовления:***

1. Корень петрушки, морковь, лук и картофель очистить, вымыть и нарезать: коренья соломкой, репчатый лук кольцами, картофель кубиками.

2. Измельченные коренья и овощи опустить в подсоленный кипяток и варить до полуготовности картофеля, 10–12 минут.

3. Затем добавить в бульон специи, нарезанный лук-порей и зелень петрушки.

4. Спустя 2–3 минуты опустить в кипяток куски рыбы, при необходимости досолить и продолжать варить уху еще 8 минут на среднем огне.

5. За несколько минут до готовности посыпать уху зеленью укропа.

6. Готовую уху настаивать под крышкой в течение 8-10 минут, затем разлить по тарелкам, положив в каждую ломтик лимона.

# Рыбная солянка

***Ингридиенты:***

– Рыба – 500 г
– Соленые огурцы – 2–3 шт.
– Репчатый лук – 1–2 шт.
– Томаты – 2–3 шт.
– Оливки – 1 ст. л.
– Растительное масло – 2–3 ст. л.
– Каперсы – 1 ст. л.
– Перец черный горошком – 5–7 шт.
– Лавровый лист – 2–3 шт.
– Рубленая зелень укропа – 1–2 ст. л.
– Петрушка (корень и зелень) – 1 шт.
– Сельдерей (корень и зелень) – 1 шт.
– Лимон – 1 шт.
– Огуречный рассол
– Соль

***Способ приготовления:***

1. Рыбу вымыть, очистить, отделить филе и нарезать крупными кусками.

2. Из костей, хвостов и голов сварить насыщенный бульон, добавив нарезанные коренья.

3. Куски рыбного филе обжарить в масле с обеих сторон. Затем добавить в сковороду мелко нарезанный лук, убавить огонь и тушить все до тех пор, пока лук не станет прозрачным.

4. С соленых огурцов срезать кожицу, удалить крупные семена, а мякоть нарезать ломтиками.

5. Подготовленные овощи сложить в эмалированную посуду, залить 200 мл крутого кипятка и припускать на слабом огне в течение 5–7 минут.

6. К готовым огурцам добавить очищенные и нарезанные томаты и тушить все вместе еще 5–7 минут.

6. В посуду с тушеными томатами и огурцами выложить лук и куски рыбы и заправить все специями: черным перцем, каперсами и лавровым листом.

7. Затем влить процеженный рыбный бульон, при необходимости добавить прокипяченный рассол, соль и варить на слабом огне еще 7-10 минут.

8. За 1–2 минуты до конца варки посыпать солянку мелко нарезанной зеленью петрушки, сельдерея и укропа.

9. Готовую солянку снять с плиты, настаивать под крышкой в течение 8-10 минут, затем разложить по тарелкам, добавив в

каждую по несколько оливок и ломтиков лимона.

# Калья

***Ингридиенты:***

– Свежая рыба (морская) – 1,5 кг
– Картофель – 4–5 шт.
– Соленые огурцы – 2–3 шт.
– Репчатый лук – 1–2 шт.
– Петрушка (корень и зелень) – 1 шт.
– Лук-порей – 1 шт.
– Морковь – 1 шт.
– Лимон – 1 шт.
– Огуречный рассол – 150–200 мл
– Перец черный горошком – 8-10 шт.
– Лавровый лист – 2 шт.
– Шафран – 3–5 тычинок
– Рубленая зелень эстрагона и укропа – 2 ст. л.
– Вода – 1,5 л

***Способ приготовления:***

1. Картофель очистить и нарезать кубиками. Корень петрушки и морковь очистить и измельчить. Репчатый лук нарезать кольцами.

2. Измельченные овощи и коренья залить соленым кипятком и варить в течение 12–15 минут на среднем огне.

3. С соленых огурцов срезать кожицу, удалить крупные семена, мякоть нарезать ломтиками. В отдельной посуде вскипятить огуречный рассол.

4. Овощной бульон заправить специями – шафраном, перцем, лавровым листом, добавить нарезанный кольцами лук-порей и измельченную зелень петрушки.

5. Когда бульон начнет кипеть, опустить в него соленые огурцы, добавить огуречный рассол и продолжать варить еще несколько минут.

6. Затем опустить в бульон куски рыбы и варить, в зависимости от ее вида, от 8 до 12 минут.

7. За 1–2 минуты до готовности посыпать калью зеленью эстрагона и укропа.

8. Готовое блюдо снять с огня, разлить по тарелкам и в каждую положить ломтик лимона.

# Карп, запеченный в сковороде

***Ингридиенты:***

– Карп – 1–1,1 кг

– Репчатый лук – 2 шт.

– Шампиньоны – 250 г

– Растительное масло – 3–5 ст. л.

– Шафран – 3–5 тычинок

– Черный молотый перец – 0,5 ч. л.

– Пшеничная мука – 1–3 ст. л.

– Измельченная пряная зелень (петрушка или укроп) – 1–2 ст. л.

– Соль

***Способ приготовления:***

1. Крупного карпа вымыть, счистить чешую, удалить внутренности и еще раз ополоснуть холодной водой.

2. Подготовленную рыбу посолить, посыпать мукой и обжарить на растительном масле с двух сторон до образования корочки.

3. Очищенный и вымытый репчатый лук нарезать кольцами. Свежие шампиньоны – ломтиками.

4. Слегка обжарить лук в разогретом сливочном масле, после чего добавить в посуду ломтики шампиньонов, соль, немного воды и тушить 5–7 минут.

5. Затем готовый грибной гарнир раздвинуть в стороны, положить в центр сковороды обжаренного карпа, приправить специями, накрыть посуду крышкой и тушить все вместе еще 5–7 минут.

6. Готовое блюдо снять с плиты и посыпать пряной зеленью.

# Карпы во фритюре

***Ингридиенты:***

– Свежие карпы – 4 шт. (1–1,2 кг)
– Растительное масло – 500 мл
– Пшеничная мука – 3–5 ст. л.
– Измельченная зелень петрушки – 2 ст. л.
– Лимон – 1–2 шт.
– Черный молотый перец, соль

***Способ приготовления:***

1. Карпов вымыть, очистить, разрезать вдоль спинок и вынуть внутренности. Выпотрошенную рыбу еще раз хорошо промыть и обсушить салфетками.

2. Затем подготовленную рыбу натереть изнутри перцем и солью и обвалять в муке.

3 В сотейнике или фритюрнице вскипятить растительное масло и обжаривать карпов по одному, полностью погружая их во фритюр.

4. Готовых карпов вынимать шумовкой и складывать на большое блюдо. Затем вставить в разрезы на спинках рыб очищенные от кожуры кружочки лимона и посыпать блюдо зеленью петрушки.

# Речной окунь с картофелем

***Ингридиенты:***

– Мелкие речные окуни – 10–12 шт.
– Картофель – 6–7 шт.
– Растительное масло – 150 мл
– Репчатый лук – 1–3 шт.
– Перец черный горошком – 6–8 шт.
– Измельченная зелень укропа – 2 ст. л.
– Лавровый лист – 2 шт.
– Соль

***Способ приготовления:***

1. Мелких окуней очистить от чешуи, удалить внутренности и жабры и тщательно промыть холодной водой.

2. Мелкий картофель очистить от кожуры, вымыть и нарезать брусочками.

3. Очищенный и вымытый репчатый лук нарезать полукольцами и спассеровать с растительным маслом в сотейнике или глубокой сковороде.

4. Подготовленных окуней посолить и положить в сковороду поверх слоя спассерованного лука.

5. Поверх слоя рыбы выложить слой картофеля, блюдо еще раз посолить, добавить перец, влить в сковороду несколько ложек горячей воды, накрыть посуду крышкой и тушить все на слабом огне до готовности картофеля.

6. За 1–3 минуты до окончания приготовления положить в сковороду лавровый лист.

7. Готовое блюдо посыпать зеленью укропа.

# Фаршированная щука

***Ингридиенты:***

– Крупная щука – 2–2,2 кг
– Картофель – 3–4 шт.
– Репчатый лук – 2–3 шт.
– Растительное масло – 2 ст. л.
– Черный молотый перец – 1 ч. л.
– Сахар – 2 ч. л.
– Морковь – 1 шт.
– Отварная свекла – 1 шт.
– Соус-хрен, соль

***Способ приготовления:***

1. Свежую щуку очистить от чешуи, вымыть холодной водой и, не потроша, разрезать поперек на несколько кусков шириной 4–5 см.

2. Из каждого кольца щуки осторожно вынуть внутренности, промыть рыбу холодной водой и вырезать из колец часть мякоти с костями так, чтобы на коже рыбы остался слой филе толщиной не менее 0,5 см.

3. Голову щуки вычистить, удалив жабры, хвост промыть холодной водой и оставить целым.

4. Сырой картофель и репчатый лук очистить и вымыть. Затем 1 луковицу и картофелины разрезать на четвертинки, а оставшийся лук нарезать толстыми кольцами.

5. Вырезанную из щуки мякоть отделить от костей и пропустить через мясорубку с картофелем и разрезанной на четвертинки луковицей.

6. Получившийся фарш посолить, посыпать сахаром, приправить молотым черным перцем и тщательно перемешать.

7. Подготовленным фаршем наполнить кольца рыбы и вычищенную щучью голову.

8. Свежую морковь очистить и натереть на терке с крупными отверстиями. Очищенную вареную свеклу нарезать соломкой.

9. Глубокий сотейник смазать растительным маслом и выложить на дно половину подготовленных овощей.

10. Поверх овощей поместить фаршированную голову и кольца щуки и накрыть их оставшимися овощами.

11. Затем добавить соль, залить блюдо холодной водой таким образом, чтобы она чуть покрывала овощи.

12. Сотейник с рыбой и овощами поставить на средний огонь и тушить блюдо 1,5–2 часа.

13. Готовые куски выложить на большое блюдо так, чтобы

получилась целая рыба, приставить голову. Отдельно подать соус-хрен.

# Судаки во фритюре

***Ингридиенты:***

– Мелкие судаки – 2 шт. (около 1,5 кг)
– Панировочные сухари – 0,5 стакана
– Картофель – 5–7 шт.
– Растительное масло – 200 мл
– Измельченная зелень петрушки – 2 ст. л.
– Лимон – 1 шт.
– Черный молотый перец, соль

***Способ приготовления:***

1. Рыбу вымыть, выпотрошить и отрезать головы. Чешую не счищать, а разрезать тушки на половины вдоль хребта, удалить крупные кости и срезать филе с кожи.
2. Куски филе нарезать вдоль длинными полосками, посолить, приправить черным перцем и посыпать сухарями.
3. Картофель очистить, вымыть и нарезать соломкой.
4. В сотейнике или глубокой сковороде подогреть растительное масло, выложить в него филе и обжаривать 3–4 минуты.
5. Готовое филе вынуть из фритюра шумовкой, дать лишнему жиру стечь, после чего выложить рыбу на блюдо и сбрызнуть лимонным соком.
6. Подготовленный картофель посолить и обжарить в том же фритюре до золотистого цвета.
7. Готовый картофель откинуть на дуршлаг и, когда масло стечет, выложить к кусочкам рыбного филе.
8. Блюдо полить лимонным соком и посыпать зеленью петрушки.

# Лещ по-волжски

***Ингридиенты:***

– Крупный лещ – 1,5–1,8 кг

– Томаты – 4–6 шт.

– Репчатый лук – 2–4 шт.

– Растительное масло – 1–2 ст. л.

– Пшеничная мука для панировки, измельченная зелень петрушки и укропа, соль

***Способ приготовления:***

1. Крупного, желательно красного леща вымыть, очистить от чешуи, выпотрошить и еще раз промыть холодной водой.

2. Затем рыбу посолить снаружи и изнутри и обвалять в муке.

3. Очищенный репчатый лук нарезать кольцами. Томаты обдать кипятком, снять кожицу, удалить плодоножку, мякоть нарезать дольками.

4. В широкой сковороде подогреть растительное масло, положить в нее подготовленную рыбу и обжарить с одной стороны до образования румяной корочки.

5. После этого перевернуть рыбу на другой бок, покрыть ее нарезанными томатами и луком, убавить огонь, накрыть сковороду крышкой и тушить леща в течение 20–30 минут.

6. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки и укропа и подать к столу прямо в сковороде.

# Рыбные зразы с грибами

***Ингридиенты:***

– Филе щуки – 700 г
– Репчатый лук – 1 шт.
– Шампиньоны – 200 г
– Растительное масло – 2 ст. л.
– Измельченная зелень петрушки – 2 ст. л.
– Мука для панировки, черный молотый перец, соль

***Способ приготовления:***

1. Очищенный репчатый лук и шампиньоны вымыть, мелко нарезать, посолить, приправить черным молотым перцем и обжарить на растительном масле.
2. Затем влить в сковороду несколько ложек воды, добавить измельченную пряную зелень и тщательно все перемешать.
3. Филе щуки нарезать полосками поперек волокон, отбить каждый кусок лопаткой, посолить и приправить черным перцем.
4. На подготовленные куски филе выложить остывший грибной фарш и свернуть в трубочки.
5. Сформованные зразы обвалять в муке и обжарить на растительном масле со всех сторон.
6. Когда на поверхности зраз появится румяная корочка, влить в сковороду несколько ложек горячей воды, накрыть посуду крышкой и тушить все на слабом огне до готовности.
7. Готовые зразы выложить на тарелки. Можно гарнировать картофелем и полить белым соусом.

# Хек под маринадом

***Ингридиенты:***

– Филе хека – 500 г
– Репчатый лук – 2 шт.
– Морковь – 1 шт.
– Лимонный сок – 2 ст. л.
– Измельченная зелень петрушки и укропа – 2 ст. л.
– Растительное масло – 3–4 ст. л.
– Лавровый лист – 1 шт.
– Перец черный горошком – 6–7 шт.
– Соль

*ДЛЯ РАССОЛА:*

– Вода – 200 мл
– Соль – 1 ст. л.

***Способ приготовления:***

1. Филе хека нарезать большими кусками, вымачивать в рассоле, приготовленном из указанных ингредиентов, в течение 5 минут, после чего откинуть на сито и дать жидкости стечь.

2. Лук и морковь очистить, вымыть и нарезать соломкой.

3. В глубокой сковороде подогреть растительное масло, опустить в него куски рыбы и обжарить с двух сторон до румяной корочки.

4. Затем добавить в посуду нарезанные морковь и лук, 100 мл воды, посолить, полить лимонным соком и тушить все вместе на слабом огне в течение 15–20 минут.

5. За 5–7 минут до готовности приправить блюдо лавровым листом и горошинами черного перца.

6. Когда рыба будет готова, снять сковороду с плиты и посыпать блюдо измельченной пряной зеленью.

# Камбала с красным вином

***Ингридиенты:***

– Крупная камбала – 1 шт.
– Красное столовое вино – 200 мл
– Петрушка (корень и зелень) – 1 шт.
– Репчатый лук – 1 шт.
– Растительное масло – 3 ст. л.
– Гвоздика – 3–5 бутонов
– Черный перец горошком – 5–8 шт.
– Лавровый лист – 2 шт.
– Соль

***Способ приготовления:***

1. Камбалу выпотрошить, промыть холодной водой и разрезать на несколько крупных кусков.

2. Очищенный репчатый лук нарезать кольцами. Петрушку вымыть, отрезать корень, очистить его и разрезать пополам. Зелень отделить от грубых стеблей и мелко нарубить.

3. В широкую кастрюлю влить постное масло, положить на дно корень петрушки, нарезанный репчатый лук и пряности – горошины черного перца, лавровый лист и бутоны гвоздики.

4. Подготовленную рыбу посолить, выложить в ту же кастрюлю на слой лука и залить красным вином, наполовину разбавленным водой.

5. Затем поставить кастрюлю на плиту, накрыть посуду крышкой и варить рыбу в вине в течение 15–20 минут на среднем огне.

6. Готовое блюдо разложить по тарелкам, посыпать зеленью. Можно гарнировать отварным картофелем.

# Рыбные биточки с белым вином

***Ингридиенты:***

– Рыбное филе (минтая, хека или путассу) – 500 г
– Батон – 3 ломтика
– Репчатый лук – 1 шт.
– Шампиньоны – 200 г
– Белое столовое вино – 200 мл
– Рыбный бульон – 200 мл
– Пшеничная мука – 2–3 ст. л.
– Растительное масло – 3–4 ст. л.
– Отварная стручковая фасоль
– Черный молотый перец, соль

***Способ приготовления:***

1. Очищенный репчатый лук разрезать на четвертинки. С кусков батона срезать корки, мякиш намочить водой и отжать.

2. Шампиньоны вымыть и нарезать ломтиками.

3. Рыбное филе промыть холодной водой и пропустить через мясорубку вместе с мякишем батона и репчатым луком.

4. Рыбный фарш посолить, приправить черным перцем, тщательно перемешать и сформовать из него круглые биточки.

5. В широкой сковороде подогреть растительное масло, опустить в него биточки и обжарить их с обеих сторон до румяной корочки.

6. Затем выложить в посуду ломтики грибов, еще раз посолить и залить смесью рыбного бульона и белого вина.

7. Накрыть сковороду крышкой и тушить все вместе на слабом огне в течение 12–15 минут.

8. Готовые биточки выложить на тарелки и гарнировать отварной стручковой фасолью.

# Сельдь в картофеле

***Ингридиенты:***

– Крупная малосольная сельдь – 1 шт.
– Картофель – 10–12 шт.
– Измельченная зелень укропа – 1 ст. л.
– Растительное масло – 3 ст. л.
– Репчатый лук – 1 шт.
– Оливки без косточек – 10–12 шт.
– Лимонный сок – 1 ст. л.
– Черный молотый перец

***Способ приготовления:***

1. Картофель вымыть со щеткой и сварить в кожуре. При этом следить за тем, чтобы клубни не разварились.

2. Готовый картофель опустить в холодную воду, после чего очистить от кожуры и у каждого клубня срезать один бок.

3. Со стороны срезанного бока осторожно вынуть часть картофельной мякоти.

4. Малосольную сельдь вымыть, выпотрошить и снять филе. Пропустить его через мясорубку с очищенным репчатым луком и вынутой из картофеля мякотью.

5. Готовый фарш приправить молотым черным перцем, смесью лимонного сока и растительного масла (1 ст. л.) и тщательно перемешать.

6. Выемки, получившиеся в картофеле, наполнить приготовленным фаршем из лука и сельди. В центр каждого клубня поместить 1–2 оливки.

7. Глубокий противень смазать маслом, выложить на него фаршированный картофель, сбрызнуть маслом и прогревать в горячей духовке в течение 5–7 минут.

8. Готовое блюдо выложить на тарелки, посыпать зеленью укропа. Можно гарнировать салатом из маринованного лука или красной капусты.

# Томаты, фаршированные креветками

***Ингридиенты:***

– Томаты – 8-12 шт.
– Свежемороженые креветки – 500 г
– Репчатый лук – 1 шт.
– Рис – 0,5 стакана
– Растительное масло – 4 ст. л.
– Мелкорубленая пряная зелень (петрушка, укроп) – 1 ст. л.
– Молотая паприка – 1–2 ч. л.
– Лимонный сок – 2 ст. л.
– Черный перец горошком – 5–6 шт.
– Лавровый лист – 1–3 шт.
– Соль, жир для смазывания противня

***Способ приготовления:***

1. Креветки разморозить и отварить в соленой воде со специями.

2. Остудить креветки, отделить мясо от панцирей и мелко нарубить острым ножом.

3. В отдельной посуде довести до полуготовности рис, затем откинуть его на дуршлаг или сито и промыть прохладной водой.

4. Очищенный лук вымыть, нарезать кубиками и бланшировать до прозрачности в кипящей воде.

5. Измельченное мясо креветок, вареный рис и бланшированный лук выложить в глубокую посуду, посолить, добавить пряную зелень и молотую паприку. Полить смесью из 1 ст. л.

лимонного сока и 2 ст. л. растительного масла и тщательно все перемешать.

6. Крупные томаты вымыть, срезать верхушки и вынуть ложкой мякоть с семенами.

7. Подготовленные томаты наполнить фаршем из креветок и риса, накрыть срезанными верхушками, полить смесью лимонного сока и растительного масла, выложить на смазанный жиром противень и запекать в духовке до готовности риса.

# Камбала, запеченная с рисом

***Ингридиенты:***

– Крупная свежемороженая камбала – 1 кг
– Пшеничная мука – 3 ст. л.
– Репчатый лук – 2 шт.
– Растительное масло – 4–5 ст. л.
– Томатное пюре – 200 мл
– Рис – 140 г
– Черный молотый перец, соль

***Способ приготовления:***

1. Камбалу разморозить, вымыть и нарезать крупными кусками. Затем посолить, приправить черным перцем, обвалять в муке и обжарить на растительном масле с двух сторон.

2. Рис отварить в большом количестве соленой воды, затем откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой.

3. Глубокий противень смазать растительным маслом, положить в него куски жареной рыбы и накрыть их слоем вареного риса.

4. Подготовленную рыбу и рис залить заправкой, приготовленной из томатного пюре и спассерованного с растительным маслом лука, накрыть противень крышкой и запекать блюдо в течение 20–30 минут.

# Рыба из духовки

***Ингридиенты:***

– Филе морской рыбы – 0,75 кг

– Мука или панировочные сухари – 2–3 ст. л.

– Растительное масло – 2–3 ст. л.

– Соль

*ДЛЯ РАССОЛА:*

– Вода – 200 мл

– Соль – 1 ст. л.

***Способ приготовления:***

1. Свежемороженое филе рыбы опустить в приготовленный рассол и выдерживать в нем в течение 3–5 минут.

2. Глубокий противень смазать маслом и выложить на него филе, предварительно обваляв его в панировочных сухарях или муке. Сбрызнуть рыбу маслом и поставить запекать в разогретую духовку.

3. Через 7–8 минут выложить блюдо на тарелку. Рекомендуется гарнировать его томатами, огурцами или мочеными яблоками.

# Минтай, запеченный с картофелем

***Ингридиенты:***

– Свежемороженый минтай – 750 г
– Картофель – 7-10 шт.
– Растительное масло – 100 мл
– Панировочные сухари – 0,5 стакана
– Рыбный бульон – 300 мл
– Измельченная зелень петрушки – 2 ст. л.
– Репчатый лук – 2 шт.
– Соль, черный молотый перец

***Способ приготовления:***

1. Картофель очистить и нарезать соломкой.

2. Очищенный репчатый лук нарезать кольцами и спассеровать с растительным маслом.

3. Тушку минтая разделить вдоль хребта на половинки, после чего каждую половинку разрезать на несколько крупных кусков.

4. Подготовленную рыбу посолить, приправить черным перцем и выложить на смазанную маслом сковороду.

5. Поверх кусков рыбы положить спассерованный лук, затем нарезанный картофель. Овощи посолить, влить крепкий рыбный бульон, посыпать все панировочными сухарями и полить растительным маслом.

6. Подготовленную рыбу и овощи поставить на решетку в предварительно нагретую духовку и запекать не менее 25 минут (пока картофель не будет готов).

7. Готовую рыбу с картофелем вынуть из духовки и посыпать пряной зеленью. Рекомендуется гарнировать свежими, маринованными или солеными овощами.

# Пирог сибирский с рыбой

***Ингридиенты:***

– Дрожжевое тесто из 2 стаканов муки

– Растительное масло для смазывания противня

*ДЛЯ НАЧИНКИ:*

– Свежая рыба (филе) – 400 г

– Картофель – 200 г

– Репчатый лук – 200 г

– Соль

***Способ приготовления:***

1. Приготовленное дрожжевое тесто разрезать на две части и раскатать из них большие лепешки.

2. Одним пластом выстелить смазанный растительным маслом противень и выложить на него начинку: сначала слой тонко нарезанного картофеля, затем куски рыбного филе. Самым верхним слоем будет слой нарезанного кольцами лука.

3. Начинку посолить, накрыть другим пластом теста и защипнуть края.

4. Подготовленному пирогу в течение 15 минут дать расстояться, после чего испечь в предварительно разогретой духовке.

# Пирог с рыбой и капустой

***Ингридиенты:***

– Дрожжевое тесто – 800 г
– Капуста – 600 г
– Рыбное филе – 500 г
– Репчатый лук – 1 шт.
– Растительное масло – 5 ст. л.
– Мука – 1–2 ст. л.
– Черный молотый перец, соль

***Способ приготовления:***

1. Дрожжевое тесто разрезать на две части и раскатать из каждой большую лепешку прямоугольной формы.

2. Рыбное филе вымыть, посолить, приправить черным молотым перцем, обжарить с двух сторон на растительном масле, после чего остудить и измельчить с помощью мясорубки.

3. Очищенный и вымытый репчатый лук нашинковать, обжарить на растительном масле, посыпать мукой и продолжать жарить до тех пор, пока смесь не станет светло-коричневого цвета.

4. Затем влить в сковороду несколько ложек воды, тщательно все перемешать и вскипятить. Приготовленный лук смешать с рыбным фаршем.

5. Капусту мелко нарубить, переложить в дуршлаг, обдать крутым кипятком, а затем холодной водой.

6. Обработанную капусту отжать, выложить в глубокую сковороду, добавить растительное масло, посолить и жарить до мягкости.

7. Один из пластов теста выложить на смазанный маслом противень, поверх теста положить капустную начинку и разровнять ее ложкой. Затем выложить слой рыбной начинки и тоже равномерно ее распределить. Третьим слоем будет еще один слой капусты.

8. Накрыть начинку вторым пластом теста, защипнуть края, дать пирогу время расстояться и поставить выпекать в хорошо разогретую духовку.

# Кулебяка с рыбой

***Ингридиенты:***

*ДЛЯ ТЕСТА:*

– Пшеничная мука – 400 г
– Свежие дрожжи – 25 г
– Вода – 100 мл
– Растительное масло – 100 мл
– Соль – 0,5 ч. л.
– Сахар – 1–2 ч. л.
– Крепко заваренный чай для смазывания пирога

*ДЛЯ РЫБНОЙ НАЧИНКИ:*

– Филе щуки – 400 г
– Толченые белые сухари – 2 ст. л.
– Репчатый лук – 1 шт.
– Черный молотый перец, соль

*ДЛЯ РИСОВОЙ НАЧИНКИ:*

– Рис – 1 стакан
– Растительное масло – 1 ст. л.
– Вода – 300 мл
– Филе камбалы – 300 г
– Соль – 1 ч. л.

***Способ приготовления:***

1. Из перечисленных ингредиентов приготовить постное дрожжевое тесто.

2. Тщательно промытый рис всыпать в кипящую подсоленную воду, кастрюлю плотно закрыть крышкой, чтобы вода не выпаривалась, и варить в течение 3 минут на сильном огне, затем в течение 6 минут на среднем, после этого 3 минуты на слабом. Снять с плиты и оставить рис под крышкой еще на 12 минут.

3. Готовый рис переложить в смазанную растительным маслом форму и запекать в духовке, пока он не зарумянится.

4. Филе щуки и репчатый лук дважды пропустить через мясорубку, готовый фарш посолить, приправить черным молотым перцем, посыпать толчеными сухарями и все тщательно перемешать.

5. Готовое тесто раскатать в овальную лепешку толщиной не более 1 см и выложить ее на смазанный маслом противень. В центр лепешки уложить рыбный фарш, на него – слой риса, а сверху положить куски филе камбалы. Четвертым слоем снова положить рыбный фарш и закрыть все рисом.

6. Когда начинка будет уложена, края теста поднять, закрыв ими начинку, и плотно защипнуть. Верх кулебяки можно украсить

листочками или цветами из теста.

7. Подготовленную кулебяку оставить расстаиваться в теплом месте на 15–20 минут. Затем смазать ее поверхность крепко заваренным чаем и в нескольких местах проколоть поварской иглой.

8. Противень с кулебякой поставить в хорошо нагретую духовку (210–220 °С) и выпекать до готовности при снижающейся температуре.

# Кулебяка с овощами и рыбой

***Ингридиенты:***

– Мука – 1,5 стакана
– Дрожжи – 15 г
– Сахар – 1 ч. л.
– Вода – 175 мл
– Соль – на кончике ножа
– Растительное масло
– Крепко заваренный чай для смазывания пирога

*ДЛЯ НАЧИНКИ:*

– Филе трески – 350 г
– Репчатый лук – 2 шт.
– Картофель – 2 шт.
– Растительное масло – 100 мл
– Соль, черный молотый перец

***Способ приготовления:***

1. Из указанных выше ингредиентов замесить дрожжевое тесто, разделить его на две части, из которых одну раскатать на посыпанной мукой разделочной доске и переложить на смазанный маслом противень. Вторую часть также раскатать и оставить на столе: эта часть будет верхней крышкой будущей кулебяки.

2. Очищенный и вымытый картофель нарезать кружками и выложить на нижний пласт теста.

3. Поверх слоя картофеля выложить филе трески, предварительно нарезанное мелкими кусочками. Начинку посолить, приправить молотым черным перцем, посыпать кольцами репчатого лука и сбрызнуть растительным маслом.

4. Накрыть начинку вторым пластом теста и защипнуть края кулебяки.

5. Подготовленному пирогу дать расстояться не менее 30–40 минут, после чего проколоть его в нескольких местах поварской иглой или вилкой и смазать крепко заваренным чаем.

6. Расстоявшуюся кулебяку поставить в заранее разогретую духовку и выпекать при 200–220 °С в течение 30–40 минут.

7. Готовую кулебяку вынуть из духовки, переложить на блюдо и смазать ее поверхность растительным маслом.

# Глава 5. Масленица. Сырная неделя

История праздника Масленицы своими корнями уходит в языческое прошлое. Это проводы суровой зимы, которые всегда проходили на Руси столь пышно и всенародно, что Церковь так и не сумела полностью их отменить.

В результате под названием «Сырная седмица» Масленица стала предварять Великий пост.

В Сырную седмицу не едят мяса, однако всю неделю, в том числе в среду и пятницу, можно употреблять в пищу молочные продукты, яйца и рыбу.

Согласно церковному преданию, в Сырную неделю Церковь вспоминает наших прародителей, которые были изгнаны из рая за свое непослушание.

Это помогает верующим осознать всю важность предстоящего поста.

Однако не всем мирянам удается постичь глубину смысла, заложенного в этой подготовительной неделе, поэтому большая часть людей предается в это время масленичным забавам – гуляньям, пляскам, катаниям на тройках и т. п.

«Визитной карточкой» Масленой недели являются блины, поэтому в старину их пекли с изрядной долей выдумки, из разных сортов муки, пресного и дрожжевого теста, различной формы и с разными припеками и начинками. Кроме блинов, гостей угощали хворостом, вергунами и другой выпечкой, а также различными кушаньями из рыбы.

Заканчивается Масленица знаменитым Прощеным воскресеньем, когда люди просят друг у друга прощения за нанесенные в течение года обиды.

Этот добрый обычай был заимствован Церковью, и сегодня православные христиане накануне Великого поста испрашивают друг у друга прощения перед тем, как приступить к искуплению более крупных прегрешений.

# Блины со сгущенным молоком

***Ингридиенты:***

– Пшеничная мука – 250 г
– Сливочное масло – 2 ст. л.
– Молоко – 600 мл
– Сахар – 2 ст. л.
– Яйца – 2 шт.
– Соль – 1 ч. л.
– Вареное сгущенное молоко – 175 г
– Растительное масло для смазывания сковороды

***Способ приготовления:***

1. Яйца взбить в отдельной посуде, посолить и еще раз взбить.

2. Затем влить 300 мл молока, всыпать струйкой муку и, тщательно перемешав, добавить оставшееся молоко.

3. Когда тесто достигнет консистенции жидкой сметаны, разогреть плоскую сковороду, смазать ее растительным маслом и испечь тонкие блины.

4. Каждый готовый блин смазать сгущенным молоком, аккуратно свернуть в трубочку и уложить в смазанную маслом сковороду.

5. Подготовленные блины сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запекать в духовке до румяной корочки, примерно 5-10 минут.

# Блины манные

***Ингридиенты:***

– Молоко – 600 мл
– Мука – 175 г
– Манная крупа – 175 г
– Сливочное масло – 20 г
– Яичный желток – 1 шт.
– Вода

***Способ приготовления:***

1. В неглубокой посуде вскипятить 200 мл молока, всыпать при помешивании манную крупу, добавить сливочное масло и приготовить жидкую кашу.

2. Готовую кашу остудить до комнатной температуры, разбавить оставшимся молоком, смешать с мукой и при необходимости влить немного воды.

3. Яичный желток растереть, добавить в смесь и вымешать все до гладкости.

4. Блины выпекать на маленькой раскаленной сковороде. Готовое блюдо рекомендуется подавать с сахаром, сгущенным молоком, вареньем.

# Сдобные блины

***Ингридиенты:***

– Пшеничная мука – 2 стакана
– Маргарин – 2 ст. л.
– Молоко – 600 мл
– Сахарный песок – 1–2 ст. л.
– Дрожжи – 15 г
– Соль – 1 ч. л.
– Яйца – 3 шт.
– Изюм – 0,5 стакана
– Сливки – 0,5 стакана
– Растительное масло для жарки

***Способ приготовления:***

1. Половину молока вылить в невысокую посуду, подогреть до теплого состояния, добавить дрожжи, сахар, немного муки и дать опаре подойти.

2. Остаток молока смешать с мукой, добавить опару, растертые желтки, соль, замесить жидкое тесто и оставить для брожения на 1,5–2 часа.

3. Когда тесто перебродит, влить растопленный маргарин, добавить взбитые белки, промытый изюм и сливки.

4. Смесь тщательное взбить и выпечь блины на предварительно разогретой и смазанной маслом сковороде.